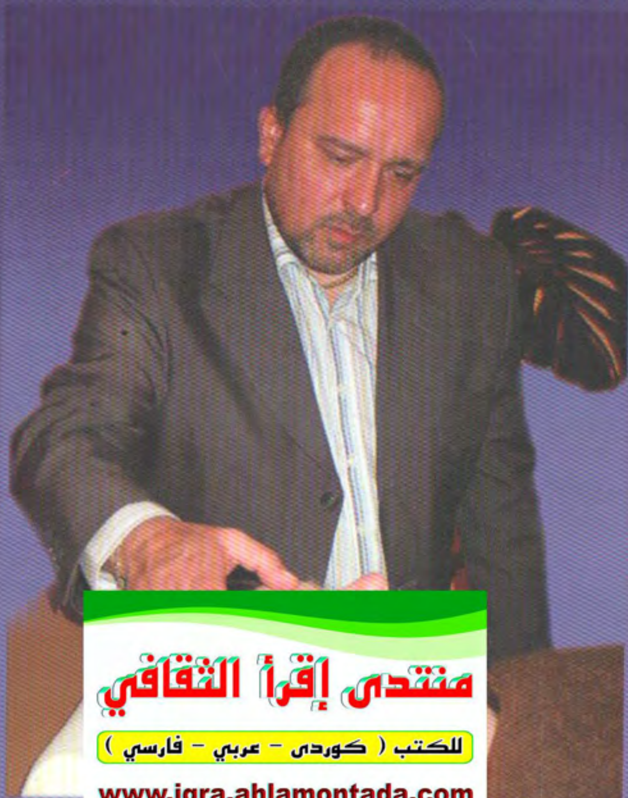
# خەواندنی موگناتیسی



## بەشێوەی تیۆری و پراکتیکی





ئامادەکردن و وەرگێڕانی:

محمود کزەڵ

# نوستنی موگناتیسیی

## و نهێنییەکانی

ئامادەکردن و وەرگێڕانی:

مەلا محمود " کزەڵ "

نوستنی موگناتیسیی و نهێنییەکانی
وەرگێڕ و ئامادەکار محمود کزەڵ
دیزاینی بەرگ: شاروخ ئەرژەنگی
تیراژ:١٠٠٠ دانە
چاپی یەکەم ٢٠٠٧
لەسەر ئەرکی چاپخانەی شڤان چاپکراوە
ژمارەی سپاردنی ( ١٠٥٩)ی ساڵی ٢٠٠٦ی وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە

## بەناوی خوای بەخشندە و میهرەبان

لەگەڵ شایستەی بارانی ڕەحمەتی یەزدان، بۆ ڕەوانی پاکی حەزرەتی محمد "د.خ" هەمیشە و بێپایان، و بۆ ڕەوانی یارانی کە بەدڵسۆزیی و پاکیی توانیان ئەم ئاینە پێبگەیەنن و ڕایبگەیەنن بە خەڵکی دواکەوتووی گومڕاو ڕزگاریان بکەن لە تاریکیی و نەزانین، لە بتپەرستیی‌وە. خۆپەرستیی، لە کڕنووش بردن بۆ دارو بەرد، ئاغاو دەوڵەمەند، زۆردار و دەستدار، لەڕادە بەدەر خۆشویستنی ماڵ و منداڵ و لە گەوجیی بەخوا زانینی شتی پڕو پووچو پێی سەلماندین کە تەنیا یەزدان خوایە و بەس.

جا لەبەرئەوەی فێڵ و دەستبڕین زۆر بووە، هەرکەس لە بەرگێکا خۆی بەوەلی ئەزانێ، ئا لەبەرئەوەی نەتەوەی کورد لەم زانیارییە کە نوستنی موگناتیسییە بێ بەهرە نەبێ و شتێکی لێ بزانێ و هەموو کەس بە وەلی تێنەگات، ئەم چەند شتەم کاکڵە مووشەکرد لەبارەی نوستنی موگناتیسییەوە و خستمە ڕوو هیوادارم بەکەڵك بێت

کزەڵ

## خوێنەری بەڕێز:

مرۆڤ لە مێژەوە هەوڵ ئەدات تێئەکۆشێ کە شتێك لە بارەی خۆیـەوە بزانـێ و تێبگـات و زاناکان لەم بارەیەوە زۆریان کۆکردووەتەوە و لێی دواون و هەر بەشێك لـە کەلـەپووریی مرۆڤایەتی پیاوی خۆی هەیە و سروشتی لەگەڵیا نەگونجێت و باوی پێ ئەدات و بەشێك لە کاتی خۆی بۆ تەرخان ئەکات.

ئێمە نابێت هیچ شتێك بە چاوی سووك سەیر بکەین وەوا بزانین بێکەڵکە و خورافییـە، چونکە ژیان هەمیشە لە گۆڕان و سەرکەوتنایە، چڵ و پەل و پۆی زۆری هەیـە، ئـەمیش ڕەنگێکی ئەو باری ژیانە کە هەیەو نکوڵیی لێ ناکرێت.

بۆ وێنە ئەم باسـەی مـن " نوانـدنی مەگناتیـسیی" تـا ماوەیـەك لەمەوبـەر یـەکێك نـاوی ببردایە لچیان لێ هەڵئەقورتان. ئێستا لە زانکۆکاندا بڕوانامەی تایبەتی تیا وەرئەگیرێت. بۆ چاری زۆر نەخۆشیی و گیروگرفت بە تایبەتی نەخۆشیی دەروونی بەکەڵکە و بووتـە پایەیەك لە زانیاری دەروونناسی "زانست النفس".

لـەم دواییـەدا هەنـدێ زانیـاری کەوتۆتـە نـاراوە ئـەوانیش خـەریکن جێگـا پێـی خۆیـان ئەکەنـەوە لـەناو زانیارییەکانـدا، و تـادێ پـەرە ئەسـێنێ، وەکـو زانیـاری یۆگـاو، زانیـاری ڕەوانناسی "زانست الروح"

یۆگا زانستێکی بەکەڵك و سوودبەخشە، زۆر مخابن کـە خـەڵکیی زۆر لێـی بـێ بەهرەیـە، چونکە ئەم زانیارییە گرنگییەکی باش دەدات، بە تەندروستی و وەرزش کردن و ... هتد، و هـەروەها بـە دەروون "الـنفس" و بەعـەقڵ و ژیریـی و، ڕەوان "روح" هـەر لـە ڕێگـای وەرزشی تایبەتیەوە ئەو نهێنییانە ئەپشکنن و ئەیدۆزنەوە، هەروەها زانیاری رەوانـی کـە ئێستا زۆر فراوان و سەربەخۆیە، بە دەیان شێوە شتی لەسـەر نوسـراوە لەلایـەن زاناکـانی ڕۆژئـاواو ڕۆژهەڵاتـەوە، و لەلایـەن پیـاوانی ئـاینی ئیـسلامەوە پـشتگوێ نـەخراوە. و زۆر سەرچاوەو پەرتووکیش هاتووەتە کایەوە. ئەم زانیارییانە بەربـەرەکانی مانـەوەی خۆیـان کردووە لە کۆنـەوە تـا ئێـستا، و توانیوەیـەتی سـەرنج و ڕای دۆسـتانی ڕابکێـشێت بـۆ لای خۆی، و لە هەر وڵاتێك کـۆڕو کۆمەڵەی بـچووك بـەنهێنی گـیراوە بـۆ شـیکردنەوەو وانـە کردنی یاساو پـەیڕەوەکانی، و بـۆ تاقیکردنـەوە، بـە تایبـەتی پیـاوە ئاینیـەکان لـە ژووری پەرستگاکان، و هەر لەدێر زەمانەوە چاخە ڕابووردووەکان مێمڵی نهێنی بوون.

## چۆن فێری ئەم زانیارییە بووم؟!

لە ڕۆژانی ڕەشی ساڵی ١٩٦٣ کە بەندکرا بووین لە گرتوخانەی گشتی لە بەغدا، وەکو ئەو هەموو جەماوەرەی لە من بێ چارەترو بێ تاوانتر بەندکرا بوون لە چین و توێژەکانی گەل کە پێکڕا هەموو ئاوێتە کرابووین، بووم بە هاوڕێی چەند برادەرو دۆستێکی بەڕێز کە توانیم سوودیان لێ وەرگرم، و بەرچاو یان ڕوون کردمەوە لەم زانیارییەدا.

هەر لەوێدا چەند تاقیکردنەوەیەکم کرد و بەئەنجامم گەیاند و ڕاست دەرچوو. کاتێک دەرچووم لە بەندیخانە توانیم چەند سەرچاوەیەک بەدەست بێنم و سوودیان لێوەرگرم کە زۆر بەنرخ و بەکەڵک بوون.

جا لەبەرئەوەی نەتەوەکەم -کورد- بە زمانی نەژادی کوردی و زاراوەی ڕەوانبێژی خۆی ئەم زانیارییەی نییە، وام بەچاکم زانی ملۆیەک لەو سەرچاوانەی لام هەیە بە زبانی زکماکی کوردی خۆمان بخەمە بەردەستی خوێنەران و ڕۆشنبیران، وەک نامیلکەیەک بێت لە کتێبخانەکانی کوردی، هیوادارم کەلێنێکم دەستنیشان کردبێت پێویستی بەگرتن هەبێت، بەراوێزو لێدووان.

من لە کۆنەوە هۆگرو مەراقی ئەم جۆرە باسانە بووم، حەزئەکەم دۆستەکانیشم کەمێکی لێ بزانن، و هیوادارم ئاسۆیەکی فراوان و ڕوونی وا بێتەکایەوە، تا گەلەکەم چەکدار بێت بەگشت جۆرە زانیارییەک و دەستی خۆیان بەبڕین نەدەن و هەڵنەخەڵەتێن بە فەریکە شێخ و دەستبڕو فێڵبازی ئەڵقەلەگوێی بێگانە، و هەر خۆیان بتوانن وەڵامی ئەوانە بدۆزنەوە و ئەوەش بزانن کە مرۆڤ زۆر گەورە و پیرۆزە ئەگەر خۆی خۆی بناسێت. دە سا دەی خۆت بناسە.

## -پێشەکی-

یۆگـا – تـا چ ڕادەیـەك پەیوەنـدیی هەیـە بـە هێـزو توانـای گەورەییـەوە و ئـەو ئەنجامەی لێی تەشەنە ئەکات؟

ئەم زانـستە هـەر لەکۆنـەوە هەیـە، ئـاگر پەرسـتەکان لـە پلـەی یەکەمـدا زانیویانـە و پشتاوپـشت لـە باپیرانیانـەوە وەریـانگرتووە، پاشـان پلەپلـەو دەستبەدەسـت هاتووەتـە خوارەوە. ئەم زانیارییە لای فیرعەونەکان و بابولیەکان و چینییەکان پەرەی سەندووە، و لەوانیـشەوە گەیـشتووتە یۆنانییـەکان و ڕۆمـەکان، و بەرهەڵستی مانـەوەی خـۆی هـەر کردووە دژ بە ناحەزان.

ئەم زانیارییە چەند ناوێکی لێنراوە: سیحرو جادوگەریی، خوێندنـەوەی بـیر، زانـستی هینـدی، هێـزی ویـست، هێـزی ڕەوانـی - روح- موگناتیـسی خـۆیی،... هتـد. زۆر کـەس خەریکی ئەم زانیارییە بووە. لەوانە مامۆستا پایەدارەکانی چەرخی هەژدەهـەم مامۆسـتا "سـەمەر و برنهـام" کـە ئـەمیان ئەنـدامی کۆمـەڵی پزیـشکی بـووە، و ئەلکـسەندەرەکانی عەلامەی ئینگلیزی ناودار، و زیکایش کە زۆر کارامە بوو لە نوستنی خەڵکیی لە مـەودای دوورەوە، و بیکین خاوەنی پەرتۆکی نواندنی موگناتیسی بوو.

خەولێخستنی موگناتیسیی باس لەچی ئەکات؟! نواندنی موگناتیسی باس لە دەسەڵات و موعجیزەی عەقڵ ئەکات، کە بەرزترین توانای وزەیی مرۆڤـە و هـیچ پەیوەنـدی نیـە بەیاری و گەمە، یا چاو دابەستن و فرۆفێڵ.

## مەبەست لە موعجیزەی عەقڵ:

کاری هێزی عەقڵ لە بزواندن و لەرینەوەی بێتەل و رادیۆ "شەپۆلی کارۆموگناتیسی" ئەچێت، کە دەنگ و بـاس و هـەواڵ دێنێـت و ئەیگەیـەنێت. ئـەم هێـزە کـار لـە عـەقڵ و ویست ئەکات بەجۆرێك ئەتوانێت دیمەن و وێنەی بینـراو بـسڕێتەوە و لـە نـەبوون، شـت پەیدا بکات، شیفای نەخۆش بدات، یان نەخۆش ساغ کاتەوە، نیهادی نـاو دڵ بپـشکنێت و کار بکاتە سەر ویست و نیازی و بیگۆڕێت، ئەگەر نوستبێ بە ئاگای بێنـێ ونهێنییـەکانی بوون "کون" ئاشکرا بکات و بیدرکێنێ. ئەمە نەفسە کە خاوەنی ئەم هێزە بێ پایانەیە.

بەڵگەی ڕاستی و سەلمێنراوی ئەم هێزە زۆرن بۆ نموونە:

گلۆپێکی کارەبایی نیۆن neon بێنەو وزەیەکی کارەبایی پێ بگەیەنە تیشکێکی لێپەیدا ئەبێ ئەگەر زۆر تێی بڕوانی ئەتسوتێنێ، ئەگەر کارەبای لێ ببڕیت و هۆدەکە تاریك بێ کاتێك لێی بچیتە پێش و دەستی لێ نزیك بکەیتەوە ئەبینی کەم کەم ڕوون ئەبێتەوە، ئەگەر دەستی بەربکەوێ پتر ڕۆشن ئەبێتەوە.

ئەگەر دەرزییەکی موگناتیسی لەناو سندوقێکا بێت و هەوای تیانەبێ ئەوا ئەو دەرزییە دەست بەجووڵان دەکات و ڕوو ئەکاتە جەمسەری باکوور، ئەمەش بەلگەیەکە کە هێزی موگناتیسیی گشت دیوار و پەردەیەك ئەبڕێت و ئەیسمێت، جا بۆیە ئەبێت ڕووبکەینە خوێندنی "وانەکردنی" یاسای سروشت و بەهەستەوە وابکەین لەنهێنی عەقڵ و غەیب بکۆڵینەوە، هیندۆسە نارییەکان لەپێش حەزرەتی عیسادا ئەمەیان زانیوە. ماوەیەکی زۆر ئەم زانستە بووبووە جێگای گاڵتەجاڕ و پێکەنین، بە تایبەتی کاتێك مرۆڤ پێش کەوتنی بەخۆوە بینی لە بارەی ماددەوە. بەڵام ئێستا وا خەڵك خەریکە وردە وردە لە ڕاستی نزیك ئەبێتەوە و ڕای زاناکان گۆڕاوە. لە ماددە کەوتوونەتە گومانەوە و وەختە بڕیار بدەن تەنیا یەك توخم لە سروشت دا هەیە ئەویش "وزەیە".

بێگومان ئێستا نوستنی موگناتیسی لە زانکۆ پێشکەوتووەکانی جیهان بڕوانامەی بەرزی تیا وەرئەگیرێت و لە نەخۆشخانەکاندا بەکاردێت و خەریکە ئەچێتە ناو زۆر لق-وپۆی ژیانەوە و خەریکە پایەیەکی بەرز پەیدا ئەکات لە ناو زانستەکاندا.

## ڕادەی بەکار هێنانی

لەوانەیە لە خۆت بپرسیت ئایا ئەتوانم بە موگناتیسیی کار لە خەڵك بکەم و بیانوێنم؟! و من ئەو چاوە بەهێزەم لەکوێ بوو؟ منیش ئەڵێم بەڵێ ئەتوانی چونکە هەموومان موگناتیسیمان تیا هەیە، لە لەش و دەروونمانەوە دەرئەچێت جا پلەی کۆمەڵایەتی و بیروباوەڕمان هەر چۆن بێ.

گشت کەسێك موگناتیسیەتی تایبەتی خۆی هەیە هەروەك چۆن ژیانی پێ بەخشراوە، هەروایش وزەی موگناتیسیەت و لەرینەوەی موگناتیسی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە، لەبارەی لاوازی و گونجان و بەردەوامی و کارکردنی لە دەوروبەر، ئاگاداربێ یان بێهۆش، ئەم موگناتیسیە دێتەدەر لە شێوەی بروسکی ناسك و نەرم بۆ ماوەی دوورو درێژ بەپێی توانای ئەو کەسەو ئەو کاتە.

هەندێ کەس پلەی لەرینەوەی موگناتیسییەتی بەهێزتری هەیە هەر لە خۆڕسکا، واتە کاریگەری گەردوون بێ هیچ هەل و مەرجێك کاری تێکردوون. ئەمانەش بەدەگمەن دەس ئەکەون و بەرێکەوت هەن وەکوو "راسپۆتین" قەشەی جوتیاری سیبریائی.

جا هەموو کەسێك هۆکاری دەروونی و کاتی تایبەتی وردی خۆی هەیە کە ووزەی مرۆڤایەتی ئەخاتە گەڕو گەشەی پێئەکا، یان کزی ئەکات و لە کاری ئەخات.

## ویست ( إرادە )

ویست گرنگترین هێزە کە لە مرۆڤا هەیە، "جوڵێنر و بزوێنەر و سەرچاوە و بناغەی ووزەی موگناتیسیە"، گشت زاناکان ئەڵێن هێزی موگناتیسی چالاکی گەرم و گوڕی دەروونییە چونکە خاوەن بڕیاری بەهێز و نەگۆڕانی توند ئەمانەیە کار ئەکەنە سەر دەوروبەر، و هێزی ویست پیاو هەڵئەنێ بۆ هوشیاری و، ئەیکا بە خاوەنی دەسەڵات و ئارەزوو، و دەسەڵاتداری ئەکات کە زاڵبێ بەسەر کۆسپ و هەڵچوونا.

ئەوانەی ووزەی بیر پەك ئەخەن: وەکو هەڵچوون و خواردنی زۆر و سڕکردن و هوشیار کردنەوە، -المنبهات و المخدرات- ئەمانەن بیری شاراوە پەسند ئەکوژن. ئەگەر مرۆڤ لە ژیانیدا ئاگای لەمانە نەبێ و خۆی لێ نەپارێزێ بێگومان باری دەرونی ئەڕوخێت و لە ڕاستە ڕێگا لائەدات و ئەکەوێتە کەندەڵانەوە و ئەبێتە جۆرە مرۆڤێکی تر و لاواز. زات و ویستی ئەبێتە وتاری سایکۆلۆجی. جا بۆیە کەم کەس ئەبینی پتەو بێت وخۆی بگرێ لەبەردەم تەنگ و چەڵەمەدا و تووشی ڕاڕایی نەبووبێ، ئەم کەسانەن ژیانیان سەخت و ناخۆش ئەبێ، جاری وا هەیە ئەبێ بەشێت و بەخۆکوشتن کۆتایی بە ژیانی دێت. نموونەی بەڵگەدار لەم بارەیەوە زۆرە: ئەبینی سەرمایەدارەکان کاتێك کەمێك تووشی زیانی ماڵی ئەبن عەقڵیان ئەگۆڕێت و هەرچی مرۆڤایەتی و زانایی هەیە ئەیخانە پشتی پەردەوە و تووشی هیستریا ئەبێ.

ئەمیش مانای وانیە ترس و ئازایی و توندو تۆڵی لە بنەڕەتا لە دەست چووە، ئیتر هەروا ئەمێنێتەوە، بەپێچەوانەوە کەمێك هەوڵ و کۆشش و بیر، گشت گرێیەکی باری دەروونی بۆ ئەکاتەوە کەسێك بڕوای بە بەهێز خۆی بێ ئەتوانێ بەشەڕ بێت لە دەریای پڕ شەپۆلی توند و چەڵەمەی پڕ گیروگرفت، بێ ترسانو ڕاچەنین، ئەگەر بەم ڕێبازانەدا بڕوات کە باسیان ئەکەین ئەوا زاڵ ئەبێت بەسەر جیهانی خەیاڵ و پەژارە و ئاژاوە و ئەندیشەدا.

## قۆناغی یەکەم

دەست ڕۆشتن بەسەر خۆدا "حکم ألذات"

لەم قۆناغەدا باسی دوو ڕاستی زیندوو ئەکەین: یەکەمیان پەیوەندی هەیە بە شیتەڵ کردنەوەی دروستبوونی مرۆڤ لە سروشتەوە، بە گوێرەی ئەمە لەبەشی دووەمدا زیاتر لە یاسای ئەم مەسەلەیە ئەچینە پێش. واتای گەشە و بەرزیی وپایەی شیتاڵ ئەکەینەوە کە چۆن توانا بەسەر خۆدا بەکردار دێتە ئەنجام و ڕزگارمان ئەبێ لە دەسەلات و توانای دیمەن و وێنەی دەوروبەر؟!

## بەشی یەکەم

## پێکهاتنی مرۆڤی سروشتی

مرۆڤ زۆر لەوە پڕ گیروگرفتتر لەوەیە کە خەڵك بە سادەیی تێی بگات ، مرۆڤ تەنیا لە لەش و دەروون پێك نەهاتووە. بەڵكو لە" گیان و دەروون " پێك هاتووە گیانیش زۆر هۆ هەیە بۆ گوزارە لێدانەوەی خودیی خۆی. ئەویش لە چەند پلەی جیاوازی چڕدایە، لەش بچووکترین مەڵبەندیەتی، پلەکان هەندێکیان مادین و هەندێکیان گەردوونین. ئەم پلانە دەوری سپێنەیان داوە و ئەویش دەوری زەردێنە. واتە حەقیقەت ئەو ڕۆحە خاوێنەیە کە مۆڵی خواردووە لەوێدا و پارچە نورێکی یەزدانە. ڕۆح پێچراوەتەوە بەچەند توێژو چینێك، بەتەواوی و پوختەی زاتی ناناسرێت، تا ئادەمیزاد لە پلەی پێشکەوتنی ڕۆحیدا سەرکەوێت پتر هەستی بەرز ئەبێ و سەرئەکەوێ بەرەو جیهانی باڵا و هۆشیارتر ئەبێ.

ڕۆح تواناو هێزی پیرۆزی زۆری تێدایە، تا مرۆڤ پتر پێش کەوێ هێزی تازە و خووڕەوشتی تازە پەسەندی لێ بەدی ئەکرێ، تا ئەگاتە ڕووناکی و سەرفرازی.

فەلسەفە و و زانستی یۆگا ئەوەمان فێرئەکات مرۆڤ ئەتوانێ بگاتە حەوت پلەی بەرزیی ڕۆحی و ڕەوانی. بەڵام زۆربەی خەڵکی ناگەنە ئەم پلانە و هەر لە نزمیدا ئەمێننەوە، و هەرچەند ئەم پلە بەرزانە لە خۆیاندا هەیە، زۆریش هەیە پێنج پلەی بڕیووە، کەم هەیە گەیشتبێتە پلەی شەشەم، جا پلەی حەوتەم دەبێ چۆن بێت!! لەم زەمانەدا.

# هەوت چینەکە

لەشی سرووشتی، ئەستێرەیی، هێزی زیندەگی، عەقڵی غەریزی، عەقڵی ڕەوانی، عالەمی ڕۆح، عەقڵ.

١/ لەشی سروشتی یەکەم پایە و پلەیە و لە هەر حەوت چینەکانی تر ئاشکراو روونترە، پلەی یەکەمە لە خوارەوە. ئەمە مانای وایە گرنگترین بەشە بۆ گەشەکردنی مرۆڤ. لەش پەیکەری رووحە پێویستە بایەخی پێ بدەین تا ببێتە داردەستێکی بەکەڵك و بیپارێزێن لە چاکترین مەرجی تەندروستیدا. و ڕای بێنین بۆ گوێڕایەڵی و فەرمانبەری عەقل لە گشت ڕەفتارێکا، نەك وای لێبکەین فەرمان ڕەوا بێت بەسەر عەقڵدا و ببێتە ئەڵقە لەگوێ و بەندەی خۆی، کە ئێستا مرۆڤ بە زۆری وایە. بایەخدان بە لەش بە چاودێری عەقل ئەبێ ئەمەیش لە فەلسەفەی یۆگادا پێی ئەڵێن "هاشا یۆگا"

٢/ لەشی ئەستێرەیی: پێی ئەوترێ "مەپیل"، جێگەی لە لەشدایە، سێ لانەیە، "پاشان درێژەی پێ ئەدەین". لەشی سروشتی دەوری داوە بە لەشی ئەستێرەیی دا ئەمیش دەوری داوە بە لەشی ئەسیری دا کە پلەی سێهەمیانە. لەشی ماددی بەستراوە بە لەشی ئەستێرەییدا بە هۆی "سەلیلەوە" کە بە چاو نابینرێت. ئەم سەلیلە دەمارە بچکۆلەکان بە یەك ئەگەیەنێ بێ‌هیچ ویست و دەسەلاتێك لە کاتی هوشیاری عەقلیدا، خەولێخراوێك ئەبینێت کە لە ژێر کاریگەری نوستنی موگناتیسی قووڵ دابێ. واتا سەلیلەکە.

لەشی ئەستێرەیی : لەشی ئەستێرەیی بە لەشی سروشتی "ماددی" دەورە دراوە، ئەمیش لەشێکە دەوری داوە بە لەشی مادیدا و لەشی ئەسیری لە ناو کرۆکی گشتیانا مۆڵی خواردووە.؟

ئەم باسە لە جێگایەکی تر لەم نوسراوەدا دووپات ئەکەینەوە واتا هەر حەوت چینەکە تا بەشی کاریگەری لێهاتووی تێبگەین بە پێی یاسای سێلانەیی شیتاڵی ئەکەینەوە.

مرۆڤ لە سروشتیدا سێ توێژە : لەش و دەروون و گیان "جیسم و نفس و روح" ئەمەیە مەبەستی "ئەلکسەندەر کائن" کە ئەڵێت: یەکگرتنی سێ شت لە یەکدا. واتە لەشی ماددی و لەشی ئەسیری و ڕوح لە لەشدا.

لەشی ئەسیری – نفس "دەروون" – هاوشێوەیە بۆ لەشی مادی "لەشی سروشتی" شانەیە "شادە - سێڵ بە سێڵ – مەپیل..."

ڕۆح بە عەقڵ و نەفسەوە یەکگیری یەکن پێی ئەڵێن کەسێتی"شەخسیەت"ی مرۆڤ.

مرۆڤ ئەو لەشەی کە بەچاو ئەبینرێت و دەروون "نەفس" وا لەناو ئەو لەشەدایە تا ژیان و جوڵەی پێ بکات و گەوهەری مرۆڤ گیانێتی "ڕۆحەکەیەتی".

خوا گیانی دروست کردو داینا لەلەشدا، وەدەروونی بۆ داناوە تاکو لەش بیانپارێزێت و بێتە جیهانی ماددیەوە هەروا بۆ دەرکەوتنی ڕۆح و بینینی بەچاو پێویستی بە "اکتۆپلازم" هەیە... ئەگەر وامان دانا جێگەی خۆیەتی کە بڵێین دەروون دروستکراوێکی کاریگەرە لە دیمەن و کڵێشەی ڕۆحا. بۆ نموونە دیاردەی بینین، ڕووناکی و توانای بە چاو بینین واتا توانای بینینی ئادەمیزاد "الجلاء البصری" "ئاشکرای بینین" بە جۆرێك جیاواز بێت لەگەڵ نەریتی گشتی و بێ بەکارهێنانی هەست وئامێرەکانی، ئەمەیە پەردەی لێڵیی و تاریکی ئەبڕێت و ئەیسمێت و ئەچێتە ئەودیو پەردەوە وبەئاشکرا ئەبینێت و ئەڕوانێت، تێپەڕئەکات لە سنووری کات و بۆشایی هەوا، هەرواش بیستنی بە گوێ – الجلاء السمعی – "بیستنی ئاشکرا" هەمان توانای هەیە. مەبەست ئەوەیە کات وشوێن ڕێگەی لێناگرێت و ئەیبیستێت.

ئایا ئەمانە تەفسیرێکی ماددیان هەیە؟ بێگومان نا بەڵام لە ڕێگەی ڕۆحەوە واتایەکی گوزارەی بۆ دائەنرێت، کەبڵێین لە لەشی ماددییەوە کشاوەتە ناو ڕۆح و لەوێوە دەرچووە.

بیری گونجاو ئەوەیە : نەفس ڕێك لەشێکی ئەسیرییەوە پرپەپری بەراوردی لەشی مادی، و مادەی ئەم لە سەرووی ئایدیالی فیزیکیەوەیە، لە دەسەڵاتی هەستی ئێمەدا نیە و ژیانبەخشە و ڕۆحی پێ پەیدا ئەکات. کەوابوو ئێمە دوو لەشمان هەیە یەکییان بریتیە لەنەفس و ڕۆح کە یەکیانگرتووە و لە ماددەیەکی ئەسیری پێکهاتوون و ئەوی تریان فیزیکی.

بە وێنە و بەرانبەری ئەمان ئەوتریَ لەشی ئەستێرەیی. و بەهۆی ئەم لەشە ئەستێرەییەوە دوورکەوتنەوەی ڕۆح لەلەش تەواو ئەبێ، یان بڵێین بێهۆشی موگناتیسی بە ئەنجام ئەگات.

## چینەکانی عەقڵ ئەکرێن بە سێ بەشەوە ـ

١- عـەقڵی نـاوەوە – البـاگن – ئـەمیش بریتیـە لـە کۆمـەڵێ لەرینـەوەی هێـزی موگناتیسی کە لەشی ئەستێرمیی دروستیکردووە لە چاخەکانی تەمەنی مرۆڤدا، و ئەم عەقڵە بەردەوام ئەمێنێ تاوەکو لەشی ئەستێرمیی لە ژیاندا بێ تـاکوو هـەڵس و کـەوت و بەرزو نزمی بکات. تا ئەو کاتەی ئەچێتە عالەمی فەناو لەناوچوون. واتا عەقڵی شارراوە ئەفرێت بۆ عالەمی ڕۆح و ئەبێت بەهێڵێکی نوورین. "بەڕای ئەوان".

٢- عـەقڵی دووەم : عـەقڵی هوشـیارە، ئـەمیش بـە سـەلیلێك بەسـتراوە بـە لەشـی ماددییەوە، و خۆی وجودی ماددی نیـە. هـەروایش پەیوەنـدی بـە شـوێنەوە نییـە، وەکو عەقڵی باگن لەکاتی بوونیا وا لەعالەمی جیهان. هـەروا تـرس و تافیکردنـەوە بـەرمنگاری ئـەبێ. و ئەتوێتـەوە و ئەسـرێتەوە بـە نـەمانی لەشـی مـاددی. ئـەم بەشـە عەقڵـە ڕینموونیمان ئـەکات چـی لـە عالـەمی وجـودا ڕووئـەدات، لـە دەوروبـەردا هەسـتمان پێـی هوشیار ئەکات. عەقڵی هوشیار بە ئارەزوو هوشیار ئـەبێ، ئارەزوو کە کە گەرم و گوور بـوو ئەکـشێتە عـەقڵی نـاوەوە – البـاگن – ئـەمجا ئـەمیش ئەیخـەملێنێ و ئارەزووەکـە پێکدێت.

٣- عەقڵی خۆیی – ذاتی – ئەمیان حوکم و دەسەڵاتی هەیە بەسـەر لەشـدا بـەهۆی دەماری سـەمپاتیکەوە، کاری لێکـراوە وڕاکێشراوە. بەشـی دووەم واتـە گەشـەکردن "نمـو" "دەسـەڵاتی خـۆیی"یـە. مەبەسـتمان لـە گەشـەی مـرۆڤ: بەرزبوونـەوەی هەسـت و ئیدراکیەتی، و دوور کەوتنیەتی لەو چین و توێژانەی کە شاراوەیە لە نەفسی ئـادەمیزادا. چونکە لە چین و توێژاڵەکانی نەفسدا خووروەوشت و هەستی تازە هەیـە و دیاردەکەون. ئەمانەی وتمان ڕێبازی صوفی نزمەکانـە، چونکە بـە کـردەوەی تایبـەتی خۆیـان ئـەتوانن دەسەڵاتیان زاڵ کەن بەسەر ئارەزوویاندا، بەسەر خۆیاندا، جابۆیە هەستیان بەرز ئەبێ و ئەگەنە پلەی بەرزی وهوشیارتر ئەبن، ڕزگاریـان ئـەبێ لـە بەنـدەبوونی خـەیاڵ و داڵغـە، هەر کەس گەیشتە ئەم پلەیـە خـەوی خـۆش و ڕوون ئـەبینێ و بەهینـدی پێـی ئـەوترێ سمادین "smadin".

# چۆنیەتی نموو گەشەکردن و زاڵ بوون بەسەر خۆدا

بەڵێ بەهۆی دەستگرتن بەسەرنەفسا ئەبێ کەجڵەوی بگریت و سەرکێشی نەکا، ئەوسا توندیی و پتەویی و هێمنیی دەرووونی ڕووئەدات، وەلەو کاتەدا سەرکەوتن و بەرزبوونەوەی خۆیی پەیدا ئەبێ، و نەفس کەرو و کوێر ئەبێ، گوێ ناگرێت لە بانگەوازی سۆز – عاطفە – پاشان هەموو خوورەوشتێکی بەرز دەس بەپەرەسەندن ئەکات. خەیاڵ و ئەندێشە هۆگری رەوشتی جوان ئەبێ و هەست بە بەختەوەری ئەکات لەناخیا، بنجی دائەکوتێ وەهەمیشە کەیف خۆش و رووگەش ئەبێ. ئەمەیش لە ڕێگەی هۆشیار کردنەوەی ویژدانی دایە، کە ئەبێ هەرچی خۆشی و چێژی ڕووی زەوی هەیە لای هەڵبوەرێت و نرخی نەمێنێ، ئەوسا سام و زاتی بتەویی، ویستی پۆڵایی دەسگیر ئەبێ.

فەلسەفەی زانا کۆنە ئاگر پەرستەکان دەربارەی ئەم سەرنج و تێبینە ئەڵێت :- ئای ئەم قەڵایە چەند سەختە؟!! ڕاست و چەپ لەسەرەوە ئەڕوانم، خۆم بەراوورد ئەکەم، لەبەر خۆمەوە ئەخوێنم و ئەڵێم: زۆر کەس هەیە ئەگەر زاڵ بێت بەسەر قەڵای نەفسی خۆیدا و بیخاتە ژێر پێوە و ئەم کەسە پاڵەوانتر و بەهێزترە لەو کەسەی سوپایەك ببەزێنێ و تێکی بشکێنێ. سەرکەوتن بڕوا بەخۆ کردنە، بەرگە گرتنە، بەردەوامی بوونە، زۆران بازییە، کەوتن و راستبوونەوەیە.

## بەشی دووەم

حەقیقەتی گەردووون. گەردوون لە خۆمانداو لە دەرەوەی خۆماندا چیە؟! ئەتوانین ئەم باسە تێبگەین لە ڕێگای هەندێ تیۆری زانستی فیزیاوە، کە زانستی تازەی ئێستا پێی گەیشتووە. ئەویش ئەوەیە کە لە لەشدا توخمێك هەیە کە بریتییە لەوزەی کارەبا، بەڵگەش لەسەر ئەمە زانستە تازە نزیکەی پتر لە ٩٦ -١،٢ رەگەزی تازەی جیاوازی دۆزیوەتەوە، بەڵام هەموویان ئەچنەوە سەر یەك رەگەزی سەرەکی لە شیکردنەوەدا ئەویش وزەی کارەبایە. کەوابوو هیچ جیاوازییەك نیە لەنێوان ئەتۆمی ئۆکسجین و ئازۆت تەنیا بە ئەلکترۆنات نەبێت، کە خوول ئەخۆن بە دەوریا و ئەگوێزرێنەوە.ئەگەر ئێمە توانیمان ژمارەی ئەلکترونەکانی ئاسن بە قەد ئاڵتوون لێبکەین، ئەوسا ئەتوانین

ئاسن بكەین بە زێڕ. كەوابوو ئەوشتە ماددییە بینراوانە دابەش بكەین بە دوو بەشەوە بەشی ڕاستی دەرەوە و بەنی ڕەگەزی كارۆموگناتیسی.

كارۆ موگناتیسی وزەیەكە لەم بوونەیەدا، چەند ڕەوشت و دیاردەیەكی تایبەتی خۆی هەیە نەك وەكو هەندێك تێی ئەگەن. بوون بریتییە لە ژمارەیەك چۆلایی گەورەی تاریك كە بە پارچە گەردیلە گەڕۆكەكان بە پێی ڕاكێشانی موگناتیسی نێوانیان پڕ بومتەوە. و گرنگترین دیاردە و پیشەی ئەم وزە گەورە جموجۆڵی خودی خۆیەتی، واتا وزەی جوڵانی بریتییە لە گەرمیی.

ڕووناكی دیاردەیەكی زۆر خێرا و بەهێزە. جا چ خۆر بێ یان هیتر. ئەمەیان ڕەنگ بە ڕەگەزەكان ئەبەخشێت چونكە ئەم ڕەگەزانە بە سروشتی خۆیان شەش ڕەنگی ئاوێتەی ڕووناكی ئەمژن:-

١- ئەگەر یەك لەشیان مژی، ئەبێ بە سپی.

٢-ئەگەر هەموویان مژی ئەبێ بە ڕەش. و جێگیر ئەبێ لەسەر پارچەی دیاری ئەو ڕەگەزانە و لەسەر مادده. ئەمجا بە كەم و زۆریی و خەستی، ڕەنگەكانی تریش دێنە كایەوە، و ژمارەیان زۆر ئەبێ، هەروا بە پێی جیاوازی ڕەگەزەكانیش.

## كێش :

زەوی مادە بۆ لای خۆی را ئەكێشێ. واتە كاتێك كە تۆ بەردێك هەڵئەگریت ئەتەوێت مەودا بخەیتە نێوان بەردەكە و زەوییەوە، بەڵام وا زوو هەست بەم ڕاستیە ناكەین. بەڵگەی ئەمەیش ئەو مەدارانەیە كە خۆر لە ناوەوەندەوە ئەستێرە گەڕۆكەكانی دەوری خۆی لە ئەڵقەیەك دا بۆ لای خۆی رائەكێشێ، كاتێ گەڕۆكەكان ئەسووڕێنەوە و ئەخولێنەوە بەدەوری خۆردا لە مەداری خۆیاندا، لە هەمان كات خۆر بە هێزی ڕاكێشانی، زەوی بۆ لای خۆی رائەكێشێ. لێرەدا پرسیارێك دێتە كایەوە ئەویش ئەوەیە كە چۆن ئەم هەسارانەی ئاسمان مەلە ئەكەن لە فەلەكی خۆیاندا؟ و لە سنوری خویان دەرناچن؟ ئایا لە سەرەوە یا لە خوارەوە ڕاگیراون؟ وەڵامەوەیە كە ئەم هەسارانە كێشیان نییە، وەكو بەردەكەی باسمان كرد وایە. ئەی زەوی كێ ڕاینەكێشێ بۆ سەرەوە؟ ئەگەر وای دانێین كە قەوارەیەكی گەورەتر ئەیكێشێ بۆ سەرەوە، ئەوسا پێویست ئەكات ئەم قەوارەیەش بجووڵێت لەگەڵ زەوییدا، و لەگەڵ گشت گەڕۆكەكاندا، چونكە زەوی جێگای خۆی ئەگۆڕێت بە سووڕان بە دەوری خۆردا، ئەوەیش نابینین كە وابوو مادە

کێشی نییە، ئەمەیش سەرنجێکە لە سەرنجە کۆنەکان. با بێینە سەر باسی ڕابووردومان، ڕەقیی و نەرمیی بوون...تاد، بۆ نموونـە ئەگـەر ئـەم ڕەگەزانـە یەکبگرنـەوە بچنەومیەك وخەست ببنەوە ئەیبینین و دەستی لێ ئەدەین بە پێـی چۆنیەتی جووڵان و تێکچڕانی پارچەکانی ئەو شتە ئەڵێین: ڕەقە، شلە، گازە، "سەیری کیمیا بکە".

## بەشی دووەم :

– ناڕاست – ئەمەیش لە خۆماندایە،

ئێمە چۆن ئەم گەردوونە ئەبینین لە سەر شێوە و دیمەنی ئێستا. ئەگەر هەستی خۆمـان نـەبێ، ڕوونـاکی، جووڵـە و بـاری مـاددە و کێـشی، ڕەنـگ و زبریـی و ڕەقیـی و نـەرمیی مـاددە....تـاد، ئەمانـە هیـچیان نەئـەبوون. کـەوابوو هـەمووی هەسـتی خۆمانـە ئاوێتە ئەبێ لەگەڵ گرنگترین پیشەی ئەم ڕەگازانە لە گەردووندا. لێرەدا شایانی ئەومیـە سـەرنجێکی ئایزالیـە ماددیـەکان هەیـە بیگێڕینـەوە. کەلـە دیـالتیکی ماددیـدا ئـەیلێت ئەمەیش وەڵامی پرسیارێکە لەکۆنەوە هەیە. ئایـا بوونـەوەر لـەبیرەوە هاتووەتـەدەر یـان بیر لەبوونەوەر دەرچووە؟ با درێژەی پێ بدەین.

مەبەست لە بیرەکان، ڕژێم و پێکهاتن و ڕێبازو ڕێڕەوی سروشتییە کە یاساو دیمەن و ڕەنگی دانراوە. ڕەنگی ئەم بوونەی لەسـەر کێشراوە. وەڵامـی ڕاسـتی ئـەم ڕژێمـەی کـە هەیە لەم بوونەیە دایە ڕژێمێکی دانـراو نیـە لەلایـەن کەسـەوە بـەپێی تیـۆری مارکیـسی خەیاڵ و دالغەی خۆمانە وای دائەنێیت بـەم شێوەیە. چـونکە خۆمـان یاسـاو ڕژێمـین، و هەستی خۆمان ئەم شتانەمان وا بەڕێك وپێك نیشان ئەدات. وەکو چۆن سـەیری ئاسمان بکەیت وبیری لێبکەیتەوە، پارچە هەور دەبینی بڵاوەی لـێ کردووە چەند شێوە دروست دەکات، بۆ نموونە ئەم دەقیقەتە ئـەڵێین ئەگـەر مرۆڤێکی کۆن بێـت بـەبێ لووت بێتـە ناومان شتێکی سەرسوڕێنەرە. هەروا ئەگەر مرۆڤ جل وبەرگ و پۆشاکی ئەدۆزیایەتـەوە وەخۆی گەرسەو ئـامێری زاوزێـی نەشاردایەوە ئێـستا ئـەبووە شـتێکی ئاسایی‌و کۆمـەڵ هـیچ تانـە و تەشـەرێکی نەئەخـستە سـەرو بەلایـەوە نـەنگ و شـورمیی نەئـەبوو. ئـەم نموونانە بۆ تصور و خەیاڵی مرۆڤ بوو بەرامبەر بە گەردوون، ئەمە ڕای مارکسیەکانە و لە هێنان و باسکردنی ئەم یاسایە مەبەستمان نییە، تەنیا ئەومیە ئەم دیمەنی گەردوونـە بەم شێومیەیە نە زۆر و نە کەم. ئەم هەستە نـاوی لـێ ئـەنێین ڕۆحـی ئـەزەلی، ڕژێـم و یاسای سروشتی، واتـا ئێمـە هـیچ لـە سروشـت نـازانین تـەنیا بەهەسـتی خۆمـان نـەبێت،

چەند شتێکی بۆ بڕیار ئەدەین لە چوارچێوەیەکی بچووکی تەسکدا، ئێستا با بگەڕێینەوە سەر ڕای ئەلکسندر کانن لە بارەی سەلیلەوە، ئەو ئەڵێت سروشت هێز و توانای دەماریی بەخشیووە پێمان لە ڕادە بەدەر، و بەم هۆیەوە ئەتوانین هەست بە سەلیل بکەین "لەرینەوەی موغناتیسی" و واتاکەشی بزانین.

ئەگەر سەلیل خێرا کشا ئەوا ساردە، ئەگەر سست کشا ئەوا گەرمە، نارێك کشاو گەیشت، بە ئازار نەبێ و ئەگەر کەم بوو سرپی ئەبەخشێت. و ئەگەر هیچ هەستی پێ نەئەکراو نەجووڵایەوە – ساکن و ئەگەر تەڕ بوو تێکەڵە سارد و ئازارە، وشك بوو تێکەڵاوی سست و نارێك بوو پێی ئەڵێن شین سارد، و بەڕەنگی سوور ئەڵێن کوڵاو، چونکە سەلیلەکەی سستە، هەستە سروشتیەکانمان سەرەتاییە، و لە باتی ئەو کەم و کوڕیە سروشت هەستی ئەستێرەیی داوە پێمان تا خەریك بین لە گەڵیاو پەردەی لێڵی لەسەر لابەین، ئەوسا ئەتوانین نهێنی غەریب بپشکنین و بۆ پایە و بەرزیی باڵا بفڕین و جێگای زۆر دوور ببینین، ئەوجا تێ ئەگەین لە حەقیقەتی شارراوەی ناو سەلیل، جیاوازی نێوان ئاسن و دار ئەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی سەلیلەکەیان. مەبەست موگناتیسییە کە ڕوو ئەدات لەو ئەلکترۆنانەی کە دەوری داوە بە ئەتۆمیاندا. کاتێ توانیمان دەست بگرین بەسەر سروشتی سەلیلا ئەتوانین سنوری سروشت ببڕین و دار بکەین بە ئاسن و موعجزاتی بێ پایان بنوێنین. ئەمە پێناسەی ماموستاکانە بە تاقیکردنەوەوە. جا بۆیە زاناکانی سروشتی مرۆڤی کۆن مرۆڤیان چواندووە بە ڕۆحی ئەزەلی، نموونە: ئەگەر پەرداخێك ئاو دابنێین لەبەر هەتاودا ئەوا دیمەنی خۆر لە هەموو پەرداخەکەدا هەیە، بەڵام تەنیا هەر یەکێکە، جا هەموو شتێك وەك مرۆڤ وایە پارچەیەکە لەو دیمەنە ئەزەلیە، ئەمەی ئەبینرێت سەراپا خەیاڵی ڕووتە بێ زیاد و کەم.

هەرچی هەبێت هەر ڕۆحە ئەزەلییەکەیە، مادە وجودێکی خەیاڵیە. ئەمەیش مانای وانییە وجودی ماددە هیچ و پووچەڵە چونکە خەیاڵی ڕووتە، لە ڕاستیدا ئەم دیمەنە خولقێندراوە.

ئێمە و خڕۆکەی زەوی و هەموو ئەو ئەستێرانەی کە ئەیان بینین و هەستی پێئەکەین، دیمەن و وێنەی یاسایەکی زیندو، ڕژێم و دەسگای دادپەروەریی کە لە ڕۆحی ئەزەلیەوە تەشەنەی کردووە.

کەوا بوو مەبەستمان لە دیمەنی بوونەوەر شکڵ و سیتمەکەی ڕۆحە ئەزەلیەکەی ئەم گەردوونەیە. ئەم وێنە کێشانە دەست ئەگرێ بەسەر بیرو ئەندێشەماندا، ئیتر هێزو توانامان پەرت و بڵاو ئەبێت خەریکی گۆڕانی ئەم دیمەنە خەیاڵییەیە، و هەمیشە پێوەی ماندووین ئەمیش وتەی یۆگایە بۆ ڕێگا ڕوون کەرەوە. ئێمە پێویستە ڕزگارمان بێت لەم کلێشە خەیاڵییە تا بتوانین خۆمان بناسین. هەر ئەمەیش هەوڵ و کۆششی صۆفی گەریی کاهن و ڕاهیبەکان چێو ئەتەقێنن لە تاریکیدا زۆریان. " و ما أوتیتم من العلم الأقلیلا" زانیاریتان کەم پێبەخشرا مەبەست لە وەرزشی دەروون بۆ گەیاندن بەم ئاواتە ئەبێت، بەڵێ پێك دێت ئەگەر لە وەرزشەکە تێبگەین و دووربین و دابڕێینین. لەم شێوەیە، و بڕوامان پێی ببێ تا کاری ئاژاوە لەسەرمان سووك بێت مێشکمان نەئاخنین بە پروو پووچ!!

ئەمانەوێ هێزێك و توانایەك لە ناخی خۆمانا دروست بێ و زاڵ بین بەسەر هێزی ئەو شکڵ و دیمەنە وێنەییانەدا. ئەو هێزەش پێی ئەوترێ ویست "إرادە" جا کاتێك جڵەویخۆت لەدەستی خۆتا بوو ئەم وێنە و دیمەنە ڕێگات لێ ناگۆڕێت و بەرەو هەڵدێر "ناخزیت". ئەو کاتە گشت بارێکی دەروونی ئەتوێتەوە، هەروەها هەڵچوون و کزبوونو گرگرتن نامێنێ.

# بەشی سێیەم

## بیردۆزی دروست بوون

پێویستە لەسەرمان پێش هەموو شتێ تێبگەین پەیوەندی ئەم جیهانە بە خالقیەوە، و ئەڵێین کە هەر شتێك هەیە دروستکراویی یەزدان. کە بڕوامان بەم حەقیقەتە هێنا ئەتوانین ڕزگارمان بێ لەوەهم و داڵغەی دروستکراوی خۆمان. کە بەگومانەوە دیمەنی حەقیقەتی ئەم گەردوونە دروشم بکەین.

### دروست بوون

لە ئەسیری گەردوونەوە ڕەگەزێکی سەرەکی هاتووە جوڵاوە و گەڕاوە و بە تەوژم شتێکی لێ دروستبووە پێی ئەوترێ "سەدیم"، ئەمەیش تۆپەڵێك گازی ئاگراوی کڵپە سەندوو بووە. پاشان دەستیکردووە بە سارد بوونەوە بەهۆی گۆڕانکاری بەردەوام کە

بەسەریدا هاتووە. و وایلێکردووە جیابوونەوە وپچڕان ڕووبدات کە ئەمیش باری خووڕەوشی ماددەیە. واتا نزیك بوونی هەندێ لە پارچە بچووکەکان لە هەندێکی تریان و سێ شێوە باری ماددەی دروستکردووە.

یەکەم// "غاز" کە جوڵەی پارچەکانی بەهێزترن لە هێزی یەکگرتن.

دووەم// شلە ئەمیش پاچەکانی زیاتر یەکیان گرتووە.

سێهەم// ڕەق و توند ئەمەیش پارچەکانی زۆر زیاتر یەکیان گرتووە.

زاناکانی پێشوو چۆن ئەم ڕاستیەیان خەملاندووە جا کەوابوو جیاوازی نێوان بارەکانی ماددە تەنیا یەکگرتن و لێکدانی پارچەکانیانە. لەسەر ئەم تیۆرە وشکیی وتەڕیی ئاو و هەوا دروستبووە. ئەمەش لە ژێر دەسەلات و ڕژێمێکی زۆر ورد و بەتوانا و کاریگەر. ئەو هێزە لەم عالەمە بونەوەرە پێشکەوتوو ترە، و ئەم عالەمە دەگۆڕێت، دەیباو دەیهێنێ تا کۆتایی دێت، و بە دیمەن و وێنەیەك خۆی بیەوێت، ئێمە ناتوانین ئەوە بخەملێنین. پێویستە بڕوامان بەگرنگی ئەم بیرە هەبێت چونکە ناتوانین بڕۆین بەڕێگایەکدا ئەگەر هیچی لێنەزانین لەکوێوە دەستپێدەکات و لەکوێوە کۆتایی دێت؟ و نابێ وەکو ڕۆژئاواییەکان بە ماددەدا بڕۆین هەرچەندە موعجیزاتی دروستکردووە. کەلە سەر ئەوبڕوایە مۆخی مرۆڤ عەقڵی دروستکردووە، وەکو گڕیی سەر مۆم وایە، ئێمە لەو بڕوایەداین کە ئەم جیهانە دیمەنی وجودی ئەزەلییە، ئەم بیرۆکەیە نابێتە دژی زیرەکی و لێهاتوویی، چونکە خالقی خەیاڵ ئەتوانێ کار بکاتە سەر خەیاڵ، بیەوێ هەیە و نەیەوێ ئەیسڕێتەوە، ئێمە ئەبێ ڕزگارمان بێت لەم دیمەنە وەهمیە، تا خۆمان و ئەم گەردوونە سروشتە بناسین.

ئەمەیە نهێنی زانستی موگناتیسی کە ڕۆژهەلاتیی بەلگەی گرنگی بۆ بڕیار ئەدەن، بەلام ڕۆژئاواییەکان بیروڕای پێچەوانەیان هەیە.

## بەشی چوارەم

# بەختیاریی

لێرەدا پێویستە بۆچوونی سەرنجی فەلسەفەی یۆگا لە بارەی بەختیارییەوە ڕوون کەینەوە. و ئێمە ئەزانین بەختیاری وشەیەکە کە مرۆڤ لە زۆر کۆنەوە ڕای جیاوازی لەبارەی واتایەوە هەیە، زۆربەی زۆری خەڵك واتێئەگەن بەختیاریی ئەومیە بگەنە پایەی بەرز لە گشت شتا، بەڵام پلەو پایەی تەواو لە سروشتی مرۆڤا هەرنیە، سەربارەی ئەوەی ئەیبات بەرەو هەڵدێری گرێ کوێرە و خۆپەرستی و چاوچنۆکی و خۆنواندن و فیز وحەزی دەسەڵات و تاوان و زۆرداریی. جا خەم و خەفەت خواردن بۆ هەر شتێك لەمانە، بیرکردنەوەی زۆری بەردەوام خۆهیلاك کردن بۆ گەیشتن بە پایەی کەماڵ، ئەمانە هەموویان دژی بەختیارین واتە هەموویان هۆیی بەدبەختین و وێرانکەرن.

کەوابوو بێگومان و هەوڵدان بەدوای بەختەوەریدا لە ڕێگای گەیشتن بەکەماڵ مانای گەڕانە بە دوایی بەدبەختیدا بێئەوەی پێی بزانێ، بەم بۆنەیەوە نموونەیەك ئەهێنمەوە: لە کۆمەڵگای مرۆڤدا بەتایبەتی کۆمەڵگای ئەمریکا، ئەبینین ئەوان گەیشتوونەتە ئەوپەڕی کەماڵ لە ژیاندا کەچی ئەندامانی خێزانەکەیان کێشی دەروونیان لاسەنگە، باری دەروونییان هەمیشە ئاڵۆزە، هەست بە بەدبەختیی ئەکەن. تابتوانن باری ئابوورییان مسۆگەر بکەن، ئەو خەڵکە دڵ ناخۆش و پەست و دڵ ڕەق و ویژدانیان ڕەق و ڕەشە بەرانبەر ئادەمیزاد. ئەمەیە کە ئەڵێن ترسنۆك هەموو ڕۆژێك ئەمرێت بەڵام ئازا یەکجار ئەمرێت. بەڵام فەلسەفەی یۆگا ئەوەی سەلماندوە کە بەختیاریی وشەیەکە ناوەڕۆکی ڕەزامەندییە بە ژیان، یان هەمیشە باری دەرونی نەگۆڕانە، ئاڵۆزیی هەرگیز نابینێت، جا هەر کاتێك تۆ بە ژیان ڕازی بووین بەختیاریت، بەڵام ڕەزا بوون لە ژیان لەخۆیەوە نابێت... بناغەی ڕازی بوون بە ژیان لە ئەنجامێ ئەبێت بە:-

یەکەم// بە ئاگادار کردنەوەی ویژدان، واتا گەش و خۆشی بچێنیت لە خۆتا بە شێوەیەکی هەمیشەیی.

دووەم// دەسەڵات گرتن بەسەر خۆدا، کە دەسەڵاتت بوو ئەوسا نەفست توندو پتەو ئەبێ، هێمنیی دەرونت دەسگیر ئەبێت، ئەمیش باری هاوسەنگی سۆزە ڕووئەدات لە ناخی مرۆڤا، ئابەوە گشت بارە ناهەموارەکانی دەروونی کە بوونەتە هۆیی بەدبەختیی

نەتوویتەوە، و خوورەوشتەکانی ئەبنە هەوێنی بەختەوەریی، دەست ئەکەن بە پەرەسەندن و بوژاندنەوە... لە بیرت نەچێت دونیا لە .خۆتەوەیە تا دەتوانی تێبکۆشە خۆت بەهێز بکەی، کە خۆت گۆڕی ئەبینی دونیاکەشت گۆڕاوە، خەم و پەژارە لەبیر ئەچنەوە، ئەمەیە بەختیاریی بێ فروفێڵ، لەو بڕوایەدام بناغەی توندیی و پتەوی هەر بڕوا بەخۆ بوونە و چاوگی ئەم بڕوایەش ئەگەڕێتەوە بۆ قەناعەتی قوڵ، خۆگرتن و زۆرانبازیی لەگەڵ باری دەرەوەی خۆتا، ئەمانە نەفس و ڕەوان ئەپارێزن.

هەرکەسێك هەڵوێستێکی توند و ڕەقی هەبێ و دوربێ لە گشت کارتێکردنێك و دابڕینێك، نەچێت بە دەنگی بانگەوازیی دەوروبەروە و هەموویان پشت گوێ دەخات، لە کۆتاییدا دەستی ئەڕوات بەسەر خۆی و خەڵکی تریشدا و دڵی خەڵکی بۆ لای خۆی ڕائەکێشێت و بەهرەمەند ئەبێت....

ڕێبازت ئەم سێ شتە بێت: ئارام، خۆشویستن، مام ناوەندیی. پێویستە نموونەی خاوێنی و چاکەخوازیی بیت، هەوڵبدە هێمن بیت لە کردار و ڕەفتاردا، بەپەلە هەڵمەچۆ ئەوسا ویژدانت ئەحەسێتەوە.

پێنجەم// پەیوەندیی دەسەڵاتی خۆیی بەنوستنی موگناتیسییەوە

ئەمانەوێ بزانین مەبەستمان چیە لە باسی توندو تۆڵیی دەروونیدا. لە ڕاستیدا هەموو کەسێ موگناتیسی حەیوانی هەیە، گیانلەبەرو مرۆڤ چوونیەك بەڵام بەشێوەی زۆر سست، شەپۆلێکی پرت وبڵاو و بزواندنێکی کز، کە توانیمان ئەم دوانە یەك بخەین بەخێرایی، و ئەم هێزە ئاراستە بکەین، دەتوانین کەڵکی لێ وەرگرین، و بۆ ئەم یەکخستنەش دوو شت پێویستە:-

## ویست و ئاراستە کردنی بیر

ئەمانە پەیدا نابن بەدەسەڵاتی خۆیی نەبێت بەسەر نەفسدا، چونکە ئەمانەوێ کاری خەواریق، بکەین جا ئیرادە و ڕاگیرکردنی بیر لە هەموو کەسێکدا هەیە بەڵام بەشێوەی پرت وبڵاویی و مەبەست ناپێکێ بەدوو ڕەوشت نەبێت لە ژووری تونای ئادەمیزادی سادەوەیە، و لە سەرووی دەسەڵاتەوەیە، ئەم کارە خاریقی عادەتە.ئەم دیاردانەی ئەیدەینە پاڵ هێزی موگناتیسی هەر ئەوە نیەو بەس، هێزی فەرمان پێدانیشی تێدایە ئەو هێزە کە گەیشت موعجیزات دروست دەکات.

موگناتیسیەتی ئەستێرەی پۆلی بوونی پۆزەتیڤە، هی ئێمە پۆلی نێگەتیڤی سلبییە. شتێکت کەویست بەئارەزوویەکی گەرم وگوڕەوە، لەو کاتەدا بیرت مۆڵ ئەخوات و گیر ئەبێت، و هێزێکی لێوە ئاراستە ئەبێ بەرەو ئەستێرەی پۆلی پۆزەتیڤ، جا ئەم بیرە ئاوێتە ئەبێ لەگەڵ ئەو ئەستێرانەدا لە ئەسیرداو موگناتیسیەت دروستدەکەن و کاردەکەنە سەر ئەستێرەی تر، بەم جۆرە چەند کارکەرێك دەکەوێتە گەڕ و دەبێتە هۆی جمووجووڵی فەلەکی، هێزی گەردوون ڕائەکێشێت بەرەو جیهانی ئێمە و مەبەستی پێ ئەشکێت، بۆیە هەر کردارێکی خەواریق بکرێت ئەبێت لە ڕێگای بەیەك گەیاندن موگناتیسەوە بێت، بناغەی ئەمیش گەمارۆی بیرو هێزی ویستەکە بەدەسەڵات بەسەر خۆدا ئەبێت، و هەوێنی کارەکەیە.

هەرکەسێ لەسەرخۆ ورد ورد بۆ دەسەڵاتداری خۆی بەسەر خۆیدا تێبکۆشێ بێگومان ئەتوانێ پەرە بە ئامادەیی خۆی بدات و لەشی بەهێز بکات. زۆر هەیە دوو دڵن لەوەی کە زاڵ بن بەسەر نەفسی خۆیاندا و ئەڵێن هەوڵێکی بێ سوودە. دەروون گۆڕانی بۆنییە و چۆن دروستبووە هەر ئەوەیە، ئەم بیرە هەڵەیە چونکە مرۆڤ ئەتوانێ خاوەنی ئارەزووی دەروونی خۆی بێت. دەسەڵاتی خۆیی مانای ئەوەیە بیرت ئازاد بکەیت لە کۆت و زنجیری قەدەر و بکەویتە ئەوپەڕی ڕووداو، بۆ ئەوەی توانای دەروونییت ئیفلیج نەبێت. و بۆ ئەمەش ئەبێت خۆت بەرزتر ڕاگری لە شەهوەتی نەفس.

## شەشەم
## دەسەڵاتی خۆیی

دەسەڵاتی مرۆڤ بەسەر خۆدا لەشتی گەورەوە بۆ بچووکا، ئەبێ کاری ڕۆژانە بێ. ئەم دەسەڵاتە بەسەر پێی نایەتە دی، بەڵام دەست ئەکەوێ بە بەراوردکردنێکی زنجیرە ڕاهاتنێکی لە یەك ئەپچڕاو. ئامانجی ئەم باسە شیکردنەوەیەتی، چونکە هەرچەندە مرۆڤ مسۆگەر بێت لە بارەی ماددی و هۆیەکانی ژیانەوە،

پێویستی بە بینای عەقڵی و ئەخلاقی هەیە، ئەوەندە هەیە جیومیەکی بێ ئارامە، ناتوانێ ئەو هێزە گەورەیەی ناوخۆی بگرێو دروستی بکات، تا هەست و خەیاڵی مەلەکەی سەر پێ بنوێنێ و بگاتە پایەی بەرزو پیرۆز و بڕیاری کۆتایی، کێش و کرداری تووشی ڕەشەبای ناوەوە نەبێ، و ڕێکەوتی ویستی دەروونی نەگۆڕێت ئەگینا هەرچەندە

خاوەنی مەوهبە و تواناو لێهاتوویی بێ و نەبێتە پووشێکی بێ کێش و سووک لەبەردەم ڕەشەبای غەریزەدا و دونیای فێزەون. مەبەست ئەوەیە هەڵچوون نەتگرێ و ڕێگای ڕاست و قەناعەت بگریتە بەر. کاتێك ڕێبازی داهاتووت وابوو، ڕۆحێکی تازەت بە بەردا ئەکرێت، ئازاد ئەبیت لە بەندەگیی خەیاڵ. ئەوسا لە پلەیەکدا دەژیت سەراپا ڕووناکییە، دەرەوشاوەیە، خەوی ڕوون و ئاشکرا ئەبینی هەمووی تیشکی نورانییە، ئەدرەوشێتەوە لە ئاسۆیی پشتی سروشتەوە، لەفەزاوە، لە ئاسمان و شوێن بەدەرە، فێر ئەبی چۆن سەرنەکەوی بەسەر خەیاڵدا، ئەوکاتە ئەتوانی لەش بەرزکەیتەوە و نهێنی غەریب تێبگەیت و شیبکەیتەوە، کە دەروون پاك ڕاگیرا بەهەر ڕێگایەك بێت بۆ پیسیی و چەپەڵی و خراپە ناچیت. هەر کەسێك خۆی بگرێ بە ڕاستیی ڕوحی ئەزەلی، بڕوای بە کەرامەت و مەشوداتی ئەو ڕۆحە ببێ، بەنزیك ئەبێتەوە لەنهێنییەکان. هیچ دوو دڵ مەبە، ترس نەتگرێ، هیوابڕ مەبە: کە زاڵ بوویت بەسەر ئارەزووتدا هێزێکی موگناتیسیت تیا دروست ئەبێ، کە بتوانێ کردار و فەرمانی سەر سووڕێنەر بکەیت، دەست بخەیتە سەر هەر نەخۆشێك شیفای بێت، ڕەوشت و هەڵس و کەوتت دەگۆڕێت، هێمن و لەسەرخۆ دەبی.

## هەندێك ڕاهێنان کە دەروون پێی پەروەردە دەکرێ

١/ تێگەشتنی سەرنجەکان: مەبەستمان زانینی یاسای ئەم نوسراوەیە و هەم زانیارییەك کە مرۆڤ فێری ببێت و کەسیەتی بگۆڕێت، و هەروەها سەرنجی هەریەکێ بەرانبەر بە کۆمەڵ و سروشت بەقووڵی، بۆ نموونە سەرنج دانی منداڵێك لەگەڵ پیاوێك جیاوازە هەرچەندە مەبەستمان جۆرێکی ترە لە سەرنج.

٢/ سەرنج دان لە جێگاو کات، ئاسۆی مرۆڤ فراوان ئەکات، سەرنج دان لەشوێن بیری مرۆڤ فراوان ئەکات لە بارەی قەوارەیەوە، دونیایەکی پڕ گیروگرفتو سەرنج ڕاکێشەرە، لە ماوەی زەمان و مەکان و چۆنیەتی و کۆتایی. کاتێك مرۆڤ وای هەستکرد کە لە دونیایەکدا دەژی دەورە دراوە بە پەردەیەك لەکەش و هەوا و نازانێ لە پشتی ئەم پەردەیەوە چی هەیە، ئەوجا ماوەیەکی بەرز لە شاشەی زەینا بەدی ئەکات وتێئەپەڕێت، ئەم زانیارییە پێویستە، و جیۆلۆجی و زانیاری جوگرافیا و فەلەك لە ئەمانە ئەدوێن.

٣/ بەکار هێنانی ئەوانەی یارمەتی سەرنجئەدەن وەکو وێنە و وێژە ئەمەیش لە پلەی یەکەمدا دائەنرێت، خەریك بوون لەگەڵ ئەمانە بینین فراوان ئەکات، نموونەی ئەمەیش ئاشکرایە بۆ وێنە تۆ شاخێك ئەبینی یان حەیوانێك وا تێدەگەیت کە زۆر بەچاکی دیوتە، بەڵام وادیارە لەپلەیەکی وردی گەورەدا نەبووە، چونکە پلەی هوشیاری تریش هەیە لە خۆتا گرنگیت پێ نەداوە. کە ئەتەوێ وێنەی حەیوانێك بکێشی ئەبینیت ناتوانی، بەڵام کە وێنەکە بکەی مسۆگەرە جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان وێنە و حەیوانەکەدا، جا بۆیە دەبێت باش دیقەت لە حەیوانەکە بدەیت تا وێنەکەی بەباشی بکێشیت، و تا خەریك بیت چۆنیەتی ئەم حەیوانە لە مێشکتا جێگیر ئەبێت.

ئەو سەرنجەی تۆ ئەیدەیت جیاوازە لە سەرنجی کەسێکی تر. هەستێکە بە وێنە دەرنابڕرێت. هەروا زانستی سروشت ناوجەرگەی زەویت بۆ ڕوون دەکاتەوە کە پەیوەندیی بە سروشتەوە هەیە ئەمانە بصیرەت وردبینتر دەکەن.

زانستی فیزیا و کیمیا و فەلسەفە کاری ئاگرین ئەکەن لە فراوانکردنی ئاسۆی هۆشمەندیی، بینین قوڵ و فراوانتر ئەبێت و هوشیار دەکرێت بە چاوی ڕووت، دەرکی پێ ناکرێت. بەم دوو هۆیە ئەبێ:

١- بیری خەست لە سروشت کردنەوە بۆ پشکنین بە دوای واتا و بیرێکی نوێ و بە دوای سروشتو ئیلهاماتی ناسکدا هەروەها بیرکەوتنەوەی عالەمی سروشتی و ژیانی کۆمەڵان و خەڵکی سادە و پەیوەندی شتەکان پێکەوە. ئەگەر بیر بکەیتەوە لە پیاوە مەزنەکانی ئاینی و صۆفیەکان، هەر ئەوان چاکیان پێکاوە.

٢- دەستگیرکردنی پەرەپێدانی هەست و بینین بە کردار، ئەم ڕاهاتنە کۆنە ئەتوانیت کە هەزاران ساڵە کردویانە، مۆمێك داگیرسێنە لە شەودا پیا بڕوانە بە درێژایی کات، و ویستی خۆت بەرەڵا بکە، تا تەواو عەقڵت بێهێز و خاو ئەبێتەوە، جا بیرچوونەوەیەك بەسەرتا زاڵ ئەبێ، هەست و هۆشت سست ئەبێت، ئەگەیتە پلەیەك هیچ نازانی، لەو دەمەدا خەیاڵت ئاراستە بکە بۆ خاڵێك لە نێوان مۆمەکە و ئاگری سەر مۆمەکە، و بیربکەرەوە لە دۆستێ یان ئاسیاوێك کە بیناسیت و دیبێتت، ئەبینی بە ئاشکرا دێتە بەرچاوت. ئەم کارە ١-٣. دەقیقە پتر ناخایەنێت، پێویستە بێ ڕاوەستان و کۆڵدان بەردەوام بیکەیت تا ئەیگەیتێ.

ئەم ڕاهاتنە ویست و زات و ئازایەتی ئەوێ لەگەڵ بڕوا بە خۆکردن لە پاش ماوەیەك هێزی بصیرە و بینینی چاو و دڵ، دەست بە فراوانی وپەرەسەندن ئەکات. جا

که چاوی موگناتیسی پەیدا بوو، ئەمجا بەرووردوا خەیاڵی ڕاست و خەونی ئاشکرا نەبینی و دێتە دی.

## ڕاهاتنی حوکمی خۆ، یان دەسەڵاتی بەسەر داشکانەوەدا "إنفعالات" :

### ١/ پاڵەپەستۆی ڕاستەوخۆ

هەتا بارەکانی دروونی کەمتر بێتەوە توندیی و ڕەقیی‌و بتەوی زۆرتر ئەبێت، ئەمە یاسایەکی گشتییە بنچینەکانی لەسەر دروست ئەکرێ هەموو کاتێ، میحوەرێکی بنەڕەتییە، هەروا ئەبێ لە بیرمان نەچێ ویستی هۆشمەندی، و یا هەر هەوڵێك بدرێ بۆ چاودێریکردنی دەروون لەپێناوی کەمکردنەوەی بارەکانی دوو ئەنجامی بەکەڵکی هەیە :

١- دووبارە کردنەوەی ڕاهاتنەکان ساکار و سووك ئەبێ.

٢- ویستی هۆشیاری بەهێز ئەبێ و ئەیپارێزێت، لێهاتووتر ئەبێ بۆ کاریگەری بیرکردنەوە. ئەمە وامان لێ ئەکات هەرگیز دوو دڵ نەبین لە ئامۆژگاریکردنی ئەوانەی ناتوان و بێبڕوان، ئەوانەی سروشتیان تووڕەیە و دەمار توندن، لایانداوە لە ڕێگە.

### ٢/ وەرزشی لەش

هەڵسان بە وەرزشکردن بە کەڵکە تاکوو کردار و ڕەفتاری ڕابووردوو بەجوڵێتەوە و خەوتنێکی خۆش و بە ئارام بکات. بەڵام ئەبێ توانا و لێهاتوویی لەش تێبینی بکرێ و باری قورسی لێ نەنێت. هەندێك کەس هەیە بە ڕووداوێکی کەم خێرا ئەگۆڕێن و هەڵئەچن، هەست بە پووکانەوە و بێ خوودی ئەکەن، هەمیشە ماندوون، وەکو لە ژێر باری گراندا داوەشان بن، بەمجۆرە خێرا و بە گەرمی، بە گیانێکی پڕ بڕوا و بەهێزەوە ڕوو ئەکەنە دونیا، جاری وایش هەیە ترسنۆکانە ناتوانن بجووڵێن و وشەیەك بڵێن، ئەمانە خەیاڵ ئەیانبات بەڕێوە، کارامە نین و فێر نەکراون وشەیەك ببیستن، وشکن، یا دیمەنێك ببینن کەمترین بڕوایان بە خۆیان نییە. ئەمانە چاریان وەرزشکردنە. کێشیان ئەگێڕێتەوە وڕاستیان ئەکاتەوە. هەروا پێویستە چەند کاتێك گۆشەگیر بن "إعتکاف" بە بیرەکانی خۆیاندا بچنەوە ڕێکیان بخەنەوە، خواردن و پێخۆرەکانیان ڕێك و پێك بکەن.

اعتكـاف ئەوميـە مـرۆڤ بكـشێتەوە لـە كۆمـەڵ بەمـەرجێ مەبەسـتی ئـەوە نـەبێ بگەڕێتەوە بۆ باوەشی دەروون، هۆشیار بێت بیروكاریگـەریی دەروونیـی وەری نـەگێڕێت، اعتكافی گرنگ ئەوەیە لەو ماوەیەدا وەرزشی جەستەیی بكات بە شێوەیەكی ورد و چاك.

## ٣/ ڕێك و پێك كردنی خواردن :-

ئـەو كەسـەی نـەتوانێ نەفـسی خـۆی بگرێـت لـە خواردنـا چـۆن نـەتوانێ زاڵ بێـت بەسەریا، هەر كەسێ كۆڵ هەڵگری سكی بێت، ناتوانێ بەكەسی بسەلمێنێ ویستی بـەهێزە، یا چۆن ئەتوانێ بـە ئامـانجی نزیـك و دوری بگـات؟ چـونكە زیـاتر لـە پێویـست خـواردن ئەبێتە هۆی داخزانی لە چینەكانی هەستی بەرزیدا شل و شێواوی گیـان و لـەش چالاكی و نەرمی سروشتی ناهێڵێ، زۆر خواردن ئەبێتە هۆی زەهراوی كردنی لەشی خاوەنەكەی، بەرهەمی بیری كەم ئەكاتەوە، بەلای كەمەوە ئەبێ واز بێنێ لە خواردنی قورس و چـەور ، تا كۆئەندامی دەماری ماندو نەكات، ئیشتیای نەگۆڕێت و ئازار پەیدا نەكات. وای لێدێت ڕژێـم و خـواردنی ئـەگۆڕێت بۆیــە ئەوانــەی سـەر بـە كۆمەڵـەی خـواردنی گـژو گیـان خواردنیان ناگۆڕن و پیـا هەڵئـەدەن و بەختـەوەرترن لـە ورگ زلـەكان. ئەوانـەی ورگیـان هەڵئەناخنن لە جۆرەها گۆشت و نیشاستە و حەڵواو شیرینی...تـاد، خـواردنی گۆشـتی لـە پێویـست بـەدەر نیـشانەی سـەرەتایی تێكـچوون و توانــەوەی ماسـولكەكانیەتی، پاشـان هەرەسهێنانی ویستی. زیادە خواردن كۆئەندامی هەرس وێـران ئـەكات. ئـەفلاتون ئـەڵێ: شمشاڵ ناوی بۆشە بۆیە دەنگی خۆشە، خواردن ئەبێ ڕژێمێكی هەبێ.

## ٤/( سرووش) إیحاو

بڕیـاری دەسـتەڵاتی یـەكجاری شـتەكان و سـوور بـوون لەسـەری، و ڕووداوی خـەڵكی دەوروبەر لەگەڵ دووبارە بوونەوەیان بەپێی ڕۆژگـار خۆیـان ئەسـەپێنن بەسـەر عـەقڵ و هۆش دا و ئەبن بە سرووش و پارچەیەكی جیانەكراوە لـە بیروبـاوەڕی و ئەیبەسـتێتەوە بە كۆمەڵەوە، تۆوی ئازادی و هەوێنی سەربەستیی ڕاو بیری تیا ئـەكوژن و ویـستی سـست ئەكـەن ئاراسـتەی بـیری ئـەگۆڕن و ئەشـكەوێتە ژێـر كاریگـەریی نوسـتنی موگناتیـسی كۆمەڵەوە. ئەبێتە بەندەیەكی ئەڵقە لەگوێی و بەرهەم و توانای ئەبڕێت.

جا یەکێك ئەوە بزانێ ئەبێ رایەکی سەربەخۆ لەخۆیدا بخولقێنێ واتە دەربارەی دەوروبەرو لەبارەی ئەوەی ئەیبەستێت و ئەیبینێت بۆ ئەوەی بگاتە هەڵوێستێکی کۆتایی عەقڵی و دەروونیی. ئەمەیش مەعنای وانیە ئیجا بێکەڵکە. بەڵکو ئەتوانرێت بەکاربێت و ئاراستە بکرێ. کە بگونجێت لەگەڵ رێبازی و ئامانجی تایبەتی بەکەڵك، جا چ بە تصور بێت یا بە وتەی نەرم و نزم و سووك لەبەر خۆیەوە.

## ٥/ ڕۆژوو

ڕاهاتنێکی بەهێزو سەیرە بۆ ئازاد کردنی بیر و بۆ دەسکەوتنی هێزی ویست و بیری ساف و دەروون و توندیی و پەرەدان بە نەفس، لە گشت ڕاهێنەکان گرنگیترو چاکترە پیاوانی کۆنی ئەم زانیارییە هەر تەنیا ڕۆژوویان کردووە بە ئامانج گەیشتوون. بەلام ڕۆژوو ئەوەیە دەروونت دوور بگریت لە گشت هەڵچوونی دەروونیی و خراپەکردن و وتن. تا هێدی و هێمین بیتەوە، پەژارە و دوو دڵیی نەتگرێ لە خواردن کەم کەرەوە ژەمێك بخۆ تەنیا و بەس ئەویش ئێواران بێت بۆ ماوەی چل ڕۆژ و کەمتر نەبێت لە مانگێك.

## ٦/ بیرکردنەوە

بیرکردنەوە بە عەزم و ویستەوە، تێبکۆشە ژیانت سەقام گیربێ ئەوسا بەبڕیار و ئاوات ئەگەی، تا ئەو جێیەی ئەتوانی لە هەموو تەنگ و چەڵەمەیەکدا بەرگر وئارام بە، پێبکەنە، مەنگ و لەسەرخۆبە، مەشێوێ، سارد و سڕی لە گشت ژیاندا یەکەم ڕێگەیە بۆ گەیشتن بە گشت ئاواتەکانت.

## ٧/ هەناسە وەرگرتن

هەناسە وەرگرتن لەسەر ڕێبازی ڕووەك و گیاخوازەکان "گیاخۆرەکان" واتە ڕۆشتنی وزەی هێزی هەناسەی بە هەموو بەشەکانی لەشدا، ڕێگای هەناسە وەرگرتن زۆرە ئەمیان هەڵبژێرە:

ڕاکشێ لەسەر پشت لە جێکەیەك ئەسارد و ئەگەرم بێت دەست بکە بە هەناسە وەرگرتن و دانەوەی سەیری سکت بکە بەرزو نزم ئەبێتەوە لەسەرخۆ، جا با بەقووڵی بێ بۆ ماوەی "١٥" دەقیقە هەموو شەوێك تا مانگێك، پاشان فێری ڕێڕەوی زاناکانی "تەبت"

ئەبيت لە هەناسەدا، لە وەرگرتن و دانەوەی و دابەشکردنی هێزی "پرانا" یان "پرانایاما" "قودرەتی کامله" بە هەموو لەشدا. هی ئەمانیش بەم جۆرەیە:-

لەشەوا ڕاکشێ لەسەر جێگایەکی بێگرێ، لەشت بخەرە باری خاوبوونەوەی تەواو، هیچ گرژ یو چرچی تیا نەبێت وەکو پێشوو هەناسە وەرگرە تا بەسوك و سانایی دێت و دەچێت بێ ماندوو بوون لەوکاتەدا داوای نوختەیەکی نوورین بکە، یا گەرمییەك بەر پەنجەیەك لە پەنجەکانت یا قاچت ئەکەوێ و ئەیگرێ. جا کەم کەم سەر ئەکەوێ بۆ ئەژنۆت ئەم هەست کردنەش با لەکاتی هەناسە وەرگرتنا بێت و بە پێچەوانەشەوە.... واتا ئەو هێزەی لە ئەژنۆوە بۆ خوارەوە ئەکشێت تا ئەگاتە پەنجەکان ئەمیش لەکاتی هەناسەدانەوەدا بێ بۆ ماوەی سێ دەقیقە بەلای کەمەوە.

دووەم وایدانێ وزەی هێز ئەڕوات لە هەردوو ئەژنۆوە سەرئەکەوێ بەرە و سمت و کلۆك لەکاتی هەناسە وەرگرتنا و بەپێچەوانەوە بۆ سێ دەقیقە.

سییەم: ئەو هێزە بێنە بەرچاو کە ئەڕوات و ئەکشێ بۆ پرچۆلکەی هەتاوی "ألضفیره ألشمسیه" ئەو خاڵەی ئەکەوێتە نێوان ناوك و پەراسووی خوارەوە و پێچەوانەی ئەمەش بۆ ماوەی سێ دەقیقە.

چوارەم: وا هەست بکە ئەم هێزە دابەش بووە بە دوو بەش، ئەڕوات و ئەکشێت لە پرچۆلکەوە بۆ گوێ مەمکی ڕاست و چەپ پاشان ئەڕۆن تا ئەگەنە قوڕقوڕاگە. و پێچەوانەکەشی لە هەناسەدانەوەدا بۆ ماوەی سێ دەقیقە.

پێنجەم: کە گەیشتە ئەم قۆناغە پێلۆوەکانت قورس ئەبن ئەنویت. ئا لەو کاتەدا تصوری ئەو هێزە بکە ئەڕوات بۆ گوێچکەکانت، پاشان بەرز ئەبێتەوە بەقەد دوو پەنجە لەسەرووی مێشکەوە. ئەمەیش هەر لە هەناسە وەرگرتنا ئەبێت، و پێچەوانەکەشی لە هەناسەدانەوەدا بۆ ماوەی سێ دەقیقە. من لەو باوەڕەدام بەم ڕاهاتنە گۆڕانێکی چاك لە دەروونتا دروست ئەبێت. ئەم خاوبوونەوەیە هێزێکی نوێ ئەڕوێنێ. عەقڵ وات لێئەکات دەسەڵاتی هەبێت بەسەر لەشدا و ئەحەسێتەوە! ئەبێ بە هۆی نوستنی موگناتیسی ئیختیاری.

شەشەم: هەناسەی ڕێژەیی: ئەم جۆرە هەناسەیە بە هەندی "برانایاما"ی پێئەوترێت، و ناوی نراوە "ألقوەالقاهره" واتە: ١، ٤، ٢ هەوا هەڵمژە بەکونی لووتی چەپ بۆ ماوەی ٨ چرکە لە سنگت ڕایگرە بۆ ماوەی ٣٢ چرکە بەرەڵای بکە بە کونە لووتی ڕاست بە ١٦ چرکە. ئەمجا ڕێژەکە تێدەگەیت، کە کۆتایی هات لە ڕاستەوە دەست پێبکەرەوە بەرەو

دوا. بەردەوام لەسەر ئەم کارە بەردەوام ببە تا کاتت هەبێت تا بەچاکی ئەم زانستە فێربیت، و مامۆستایەکت هەبێت چاودێریت بکات چاکترە. مرۆڤ کە تێگەیشت لەم زانیارییە لە ناخەوە هەست بە دڵسۆزی و میهرەبانی ئەکات. و قەوارەی لەشی ئەبوژێتەوە و گۆڕان دەست پێدەکات و دەسەڵاتی بەسەر جم وجوڵی دەروونی خۆیدا ئەبێ ئەگەر بە ڕاستی و دروستی بە ئاکامی بگەیەنێ پێویستە ئەم کارە ڕۆژی چوار جار بکرێت: بەیانیان، نیوەڕۆ، ئێواران، نیوەی شەو. ئەم کارە ئەگەر بکرێ لەش ڕێك و پێکیی و سووکیی دەسگیر ئەبێ. لەشی خۆراك وەرنەگرێ، دەنگی ساف و خۆش ئەبێت ڕوخساری ئەگەشێتەوە و سام و زاتی زۆر ئەبێ، خۆیەتی مەزن ئەبێت.

## دەسەڵاتی بیر – ڕۆچوون و قووت خواردنەوە لە فیکردا

قووتابی ئەبێ بیر لەیەك شت بکاتەوە، و بیر لە شتی سادەی تر نەکاتەوە و تا مەشغوڵ ئەبێ، جا بۆیە هەندێ ڕاهێنانمان نووسی کە لەلایەن زانا کۆنەکانەوە دانراوە بۆ بەدیهێنانی "إستغراقی فکری" واتا پەنگ خواردنەوە و ڕۆچوون لە باسێکدا و ڕزگار بوون لە ئاستی خەیاڵ و دوو دڵی، ئەوانەی ژیانی مەعنەوی وێران ئەکەن.

١/ مەیەڵە ئاژاوە و پشێویی ڕێگای بکەوێتە ناو مێشك و دڵتەوە پارێزگاریی بێدەنگی و هێمنی و سەقامگیریی بکە، یەکێك هات بۆ لات پرسیارێك، گوفتارێك، گوێی پێ مەدە وسارد بە، فکر و هۆشت پێوەی خەریك مەکە. هەڵمەچۆ ئارام بە. لە بیرت نەچێ هەرچی هەیە وەکو خۆی نامێنێ و ئەڕوات.

٢/ جۆرە دانیشتنێك بکە بەپیشە لەشت پێی بحەسێتەوە، ئەگەر هۆش و بیرت شێوا. لەشت بە تایبەتی ماسولکەکان خاو کەرەوە، چاوت لێکنێ و هەناسەت وەرگرە، ئەمجا تصوریی ژمارەی نوسراو بکە تا ئەگاتە ١٠٠ و بە پێچەوانەش. واتە ٩٩ تاد.

## قۆناغی دووەم

### "هێزی توندرە و کوشندە"،

لێرەدا باسی ئەو هێزە ئەکەین کە جڵەوکێشی عالەمە، نهێنیی عەقڵ – نهێنی ژێر- سەرسوڕێنەرە زاناکانی گێژ کردووە ئەتوانێ کاربکاتە سەر هەورو تەم، مادەی قورس هەڵبگرێ و بجولێنێ. نهێنی غەریب بزانێت، شتی تری لەم بارەیەوە.

لە کتێبی "العهد القديم" دا حەزرەتی موسی "د.خ" دایناوە ناوی ئەستێرەی پێنج گۆشەیی هاتووە کە. ئێستا ناوی لێنراوە زێی داوودی. لەم پێنج گۆشەیە نوسراوە لە ژورێکدا کەمێ ڕوناکیی سوری تێدا بوو و ئەو بیرەی ویستوویانە بێتە دی لە پێنج گۆشەکەدا نوسراوە. بە خەستی سەیریان کردووە تا خەویی ڕاست و ڕوون سەری هەڵداوە، ئەمەیە نوستنی موگناتیسی خۆیی مەبەستیش وەرگرتن و چنینەوەی سەلیلە، کە لەمادەیەکدا پەیدا ئەبێت "ئەکتۆ پلازم" لە زانستی ڕۆحدا ناویی هەیە، ئەم ئەکتۆ پلازمە مێژووی نازانرێت کێ دیویەتیەوە و کەی دۆزراوەتەوە.؟ زاناکان ئەڵێن هەندێجار ئەنجامی ڕاست و کەمێك جار هەڵە ئەکات. بەلام هەڵە ڕاست دەکرێتەوە بە کرانەنی خاڵی هەڵە و دانانی نوختەی ڕاستی یەکەم و دووەم.

لەوانەیە بسڕێتەوە و هەڵگیرێت و بینینی موغناتیسیەتی پێ بەهێز بکرێت. واتا بە دانانی پەنجەی دەستی ڕاستی یەکەم و دووەم بە شێوەی ستوونی لەسەر نوختەی ڕاست بینراو. بە تەرکیز ڕوانین بە نووری مۆمی داگیرساودا، لە ژووری دانیشتندا لە پشتی کلاوڕۆژنەیەك یان کونێك بۆ ئەوەی هێزی موگناتیسی پیا بڕوات. لە پێشەوە باسی سروشتی موگناتیسیمان کرد کە لە خۆمانا هەیە، هەریەکە لە ئێمە وەکو ئیستگەی ڕادیۆ وایە لەیەك کاتدا وەری ئەگرێ و بلاویشی ئەکاتەوە، هێزی کاریگەری عەقڵ وەك ئیشارەی بێتەل وایە هەواڵ وەرئەگرێت ئەم هێزی موگناتیسیەتەی خۆمان پۆڵی نێگەتیفە، پۆڵی موجەبیش موگناتیسیەتی گەردوونیە. گشت ڕووداوە سەیرەکان کاری هێزی ئەستێرەکانە. پاش ئەوەی پەیوەندی پێوە ئەکەین و فەرمانی پێئەدەین. کۆنەکان ئەم ڕاستیەیان زانیوە. ئەڵێن مرۆڤ هەناسە ئەدات و بیری ئەگرێت لە شتێکا، جەمسەرگیری پەیدا ئەبێ لەنێوان ئاسۆگەی ماددی و ئەستێرەیی و مەبەستە ماددی مەعنەوییەکە دێتە دی بۆ نموونە:- کاتێ حەسری بیری خۆت کرد لە بەرزکردنەوەی

ن جولاندنی مادەیەکا، ئەو بیرە خۆی ئەدات لە هێزێك لە ئەستێرەی تایبەتی و کاری ئەکات لە لایەن خۆیەوە.

هەروا ئەبینین رۆڵی سەرەکی کە مرۆڤ پێی هەڵئەسێ لە کردنی خواریق دا، ئەمیش ؛وکردنەوەی شەپۆلێکی فیکریە بەهۆی هێزی موگناتیسیمان تا فەرمان بدەینە ستێرەکە "نجمە وجود" کە لێرەدا زۆر کاریگەرە. لە ئایەتی "مسرە"دا ئەڵێت: هێزێك ،یە فەرمان ئەدات لە جیهانی ئێمە بەدەرە هەڵمان ئەسورێنێ و یاریمان پێئەکات... و هێزەی بتوانێ بگات بەو هێزە فەرمانەدەرە ئەتوانێ کاری موعجیزات بکات. بە سیغە أمر" بدوێ، ئێستا زانیمان زنجیرەی کارە ئەفسووناویەکان تەواو ئەبێ بەهۆی " اصولی موگناتیسیەوە".

بیر واتا هێزی وزەی فیکرو گەمارۆدانی، بنچینە بۆ تەواوکردنی ئەو گەیشتنە. کە ـ رێك و پێك و شەپۆلەکانی بەردەوام ئەبوو بۆ ئاراستە کردنی ئەوەی وتمان ناگات و ێت. ترکیزی فیکرو ئاراستە کردنی تەواو نابێ مەگەر بە ئیرادە و بڕوای قوڵ و هێزو گەرمییەوە و ناگەین بە سەربەستی و ئازادیی بیرو ڕزگاربوون لە خەیاڵ و دالغە و رێباز و یاسایانە ئەبێ کە باسمان کرد.

**تێبینی//** شتێ باس ئەکەین لەبارەی سروشتی هێزی بیر، زاناکان سەلماندویانە ئەڵێن: ،پۆلی بزواوی گەڕاوە هەیە لە فەزادا ئەجوولێت خێراییەکەی کەمتر نیە لە وزەی ەبا، و شەپۆلەکانی لە شوێنی تووڕەییەوە دەرئەچێت و هەرچی بوێ ئەتوانێ بیکات، ردە پێناسەکەی ئەمێنێتەوە لە عالەمی ئەسیردا، و پڕە لەم بیرانە و هیچ وەستانیان ە، ئەبێ خۆمان ڕابێنین ئەگەر بمانەوێ پەیوەندیی پێوە بکەین. هەندێ کەس یشتوونەتە ئەو پایەیە ئەتوانن ئەو بڕانە ببینن وەك لەشێك یا وەکو وێنەیەك لە کەی خەیاڵی مۆخ.

## ئاراستە و گەیاندنی هێزی موگناتیسی

**ئەم یاسایە زۆر بایەخدارە لە بەدیهێنانی خەواریق دا!**

١/ تەرکیز کردنی چاو لە خاڵێکی دیاری زۆر پێویستە بۆ پەیداکردنی راکێشانی موگناتیسی و چاوی موگناتیسی.

٢/ هەناسەی قووڵ وەرگرتن و پەنگ خواردنەوەی بیر لە شتێکدا پەیوەندی دروست دەکات لەنێوان ئاسۆگەی مادی و ئەستێرەییدا.

٣/ دووپات کردنەوەی بەردەوامی بێپسانەوە، و دووبارەکردنەوە ئیجاب ئەهێنێ و سەلب قەدەغەی ئەکات لەگەڵ ڕەغبەتی گەرما بێت.

مرۆڤ بە سرووشتی خۆی ناتوانێ بیربکاتەوە لەهەر شتێك ئەگەر ڕزگاری نەبێ لە هەوای دەروونی سەرکێش،

٤/ دەست پیاهێنان، ئەمیش گرنگە بۆ ئاراستە کردنی ویست لەدوایی چاو، ماسوولکە لەپلەی دووەمدایە بۆ جێ بەجێ کردن ئەمیش بۆ دابەش کردنی موگناتیسیەتە.

٥/ جێگەو کاتی شیاو وکاریگەر، و دەبێ گونجاو بێت و ئەمەش بەندە لەسەر کەسایەتی -نێوەند- ئەوە هۆیەکی گرنگە بۆ پەیداکردن و ڕاکێشانی موگناتیسی لە دوو لاوە:

١- مەوادەکان نزیك ئەکاتەوە لە زەین.
٢- چەند ڕەوشت و وێنەیەکی تێدایە لە خۆیدا کار ئەکات لە پلەی بەرزیی باڵا.
٣- عەزیمەت و ئیرادە بەهێز ئەکات.
٤- دووبارەی بەردەوام دێتە دی لە پلەی بەرزدا، هەندێ ڕاهاتن دەنووسم لەبارەی بەردەوامی و تیکرارییەوە دوو پاتکردنەوە، بۆ پەروەردەکردنی چاوو و ڕاگیرکردنی و گەمارۆدانی بیر، واتا وەکو بزمار داکوترابێت جووڵە نەکات.

### بەشی دووەم:

کارکردن لەسەر ڕووی ئەستێرەیی بەهۆی تواصلی موگناتیسیەوە، و ئەوە ئەوەمان دەخاتە یاد وتەی چل ڕۆژەی حەزرەتی عیسی "د.خ" ژیا لە بیاباندا، چونکە مرۆڤی سروشتی بەخوێندنی چەند دوعار ئایەتێك لە کاتی دیاری بە خشوع وەپاڕانەوە بۆ

ماوەیەك لە چل شەو تێپەڕ نەكات لە ئەنجاما ئەگاتە ئەو توانایە بتوانێ موعجیزات دروست بكات، ئەمەیە سڕی دەست گیربوون كار بكاتە سەر ڕووی ئەستێرەو ئەویش كار بكاتە سەر ڕوو بەری مادده. بەم شێوەیە عیسی لە بیاباندا چل ڕۆژ مایەوە پێش ئەوەی موعجیزات بنوێنێ وەكو پێغەمبەر.

ئێمە نامانەوێ كەس ببێ بە عیسی، بەلآم ئەگەر تۆ زەبر و زۆرت بوو بەسەر نەفسی خۆتا، و بیرت ئاراستە كرد بە دروستی ئامادە ئەبێ مەلەكەی تواصلت دەسگیربێ، پێش هەڵسان بە هیچ فەرمانێ... بۆ گەیشتن بەو مەبەستە ڕێڕەوی بابولیو یۆنانی و میصری ئەگرین، چونكە كۆنترین ڕێگایە.

با بزانین كەلكی ئەم مەلەكەیە چییە؟ وتمان خەواریق لە فەرمانی "نجمە الوجود"وە ئەبێ، تۆ پەیوەندی پێوە بكە بۆ ئاراستەو كێشكردنی هێز لە كاتی هەڵسان بە ئیشەكە. ئەمیش پێویستی بە كات و ماوەی زۆر هەیە، هەروا ژیان ڕاهاتن!!... كاهینەكان ئەوەندە ڕۆچوون لە بیركردنەوەدا لەئەستێرە، بووە بە شێوەیەك لە پەرستنیان، ئەڵێن كارگوزاری گشت شتێكن، بۆیە زۆر شتی درایە پاڵ، ئەڵێن هەستی ئێمە سەرشۆڕە بۆ دەسەلآتی ئەستێرە. لە ئەستێرەوانییەوە بوونە ئەستێرە پەرست.

وێنەو كلێشەی زۆریان بۆ دروستكردووە لە پەرستگاكاندا. لەكاری تواصل و پەیوەندیی بیر كردنیان بە جۆرێك لە پەرستن. ڕۆچوونی خەیاڵ و بیركردنەوە لە عالەمی باڵا هێزی نەفسی پێ ڕاگیر ئەبێ لەگەڵ روحانیەتی ئەستێرەكان ئاوێتە ئەبن بۆ ڕاكێشانی هێزی گەردوونی..

جۆری تر: دەیان دانیشتن هەیە، یەكێكیان هەڵبژێرە پێی بحەسێیتەوە، هەناسەی قووڵ وەرگرە بە تەركیزەوە بڕوانە بە بر پرافەی لووتی خیتا، جا ڕۆحت ئازاد ئەبێ تێكەڵی ئەم گەردوونە ئەبێ.

# نوستنی موگناتیسیی و پەکخستنی ویست!!

ئەمەیش دەسەلاتی ڕاستیبە بەسەر عەقڵ و لێسەندنی ویستی خاوەنی بەهۆی ئاڕاستەکردنی موگناتیسییەت. بەوە عەقڵی هۆشیار لەکار دەکەوێ عەقڵی شارراوە ملکەچ ئەبێ بۆ دەسەلاتی خەوێنەرەکە -المنوم- جا ئەتوانێ هەرچی سروش -إيحاو-بیهەوێ بیدرێتێ و فەرمانی پێ بکەی. ئەم کردەوەیە ناسراوە لای گشت کەس لە جۆرێ تەسك تێناپەڕێت لە جولان و گەڕانی میکانیکی ئەکات، لەوانەیە بمێنێتەوە لە خاڵێکی دیاری ڕوانینەکەی بۆ ماوەیەك تا بێهۆشیی ئەیگرێت، وردە وردە ئەچێتە خەوێکی قووڵەوە.

بەڵام ئەمە لەگەڵ پەیامی ئێمەدا ڕێك ناکەوێ چونکە ئەم کارە لە خوار توانای مرۆڤی ناسایییەوەیە، و بە کردەوەی سادە ئەیگاتێ و لە دەستووری نوستنی موگناتیسی ناگۆڕێت، لێرەدا پێنج قۆناغ بەدی ئەکرێت.

١/ قۆناخی دەسەلاتی بارەکانی دەروونیی و ڕزگار بوون لە نۆکەریی ئارەزوو و هەوا، پاشان دەسەلاتدان بەسەر فیکرو ئاڕاستە کردنی.

٢/ قۆناخی نووستن.

٣/ تواصولی موگناتیسی.

٤/ نواندن لە دوورەوە -تمثل- گواستنەوەی بیرەوەریی و ڕاکێشان،

گریمان قۆناخی "٣"ت بڕیوە، بەڵام باسی دووەکەی تری ئەکەین. نوستن:- نوستوو ئەبێت یەکەم و دووەم ببڕیت بە بەراورد کردنی نواندان بەرە بەرە بەشێوەیەکی سەرەتایی، تا سەر ئەکەوێ بۆ پلەی باڵا.

نوستن لە دوورەوە: ئەمە لەگەڵ ئەو کەسانەدا ئەکرێت کە زووتر بە موگناتیسیەتی تۆ کاریگەر بووبن، تۆ نواندبێت. جا یەکێ ئەخەوێنی و ئیحای ئەدەیتێ کە ئامادەبێ لە فلان جێگادا لە دوای مانگێك سەعات ئەوەندە، سروشی پێ ئەدەی کە لەوکاتە ئایندەدا ئەتنوێنم، چاوەڕێی ئەو کاتە ئەکەی تۆیش گوێی مەدەرێ لە هەرکوێ هەی دانیشە لە جێگەیەکی هێمن و بێ دەنگ، چاوەکانت لێك نێو تصوری ئەوکەسە بکە لەبەر دەمتایە ئەینوێنی، جا دەست بکە بە گفتوگۆ لەگەڵیا، فلان.... تۆ خۆشحاڵی، ئارەزووت لە نوستنی موگناتیسی هەیە، ئێستا ناتوانی سەرپێچیی بکەی، بنوو، ئاوەها ئیحای ئەدەیتێ، پێڵوەکانی چاوی قورس ئەبن تا ئەنوێت. پاشان چیت بوێ ئیحاو

سروشی ئەدەیتێ، وەکو:- دێت بۆ لام، ئەڕۆیت بۆ فلان جێگە، دیارییەك یان کاغەزێکم بۆ ئەنێریت.

٦/ تەمسیلی زەینی و ڕاکێشان:- یەکێك بناسی چاك هەڵبژێرە کە بتوانی لە زەینا "بیرەوەرییا" حازری بکەی. دانیشە بێ دەنگ و هێمن لەبەردەم ڕووناکی شین یان سوور، با ئەو بکەوێتە پشتەوە. و ئەبێ دڵنیابیت کەس شەپۆلی زەینت ناشێوێنێ. بۆ ماوەی "٢٥" دەقیقە خەیاڵ بخەرە سەر ئەو وێنە زەینییە، پیا بڕوانە لە ٢٠-٣٠ جار تاقیبکەرەوە، ئەگەر ڕاهتنی پێشووت هەبێت "١٠" دەقیقە پتر ناخایەنێ. ئەگەیتە ئەوەی کە ئەو کەسە بە ئاشکرا لە بەردەمتا تمپل ئەکات. و ئەویش هەست ئەکا بە دواندن لەگەڵیاو، ئەتوانی چیت بوێ ئیحای پێبدەی، ئەمەش شەش مەرجی هەیە.:-

١- هەرگیز کۆڵ مەدە بەنهێنی لەگەڵیا بدوێ و بڵێ فلان.... من قسەت لەگەڵ ئەکەم، بیری تۆ ئەکەم دڵم بۆ تۆ لێئەدات، هۆشیاربە.

٢- هیچ واز مەهێنە.

٣- ئەبێ لەشت بەتەواوی لە خاوبوونەوەدا "إسترخاو" بێت دەست بکە بە هەناسەدانی قووڵ لەکاتی ئابلۆقەدانی، بیردا.

٤- ئەم تاقیکردنەوەیە کاتێك ئەکرێت بزانی ئەو ئوقمی دەریای نووستن بێ بەتەواوی.

٥- ئابلۆوقەی بیر بدە بەخەستی لەو کەسە، بۆ ئەوەی کاربکرێتە سەر "نجمە الوجود"ی وەکو ئەتکرد لە تواصلی موگناتیسیدا، وێنە زەینیە کە پێکرا.

٦- هۆی شیاو و گونجاو بدۆزەرەوە: زاناکان گەردوونیان دابەش کردووە بە دوو بەشەوە لە تەمسیلی زەینی: خەڵکی بەرزو نزم "ألعالم العلوی و ألسلفی" واتا بەرزو پەست، "عالم أللاهوت و ألناسوت". کاریان لەیەك کردووە، با ئەم سەرنجە لێلە ڕوون بکەینەوە: چونکە لای هەندێ ناماقوڵە و لۆژیکی نییە... لای تاقیگەرانی ئەم سەرنجە وایە:

١/ بیرکردنەوە تیشکێکی بەهێز دروست ئەکات وفڕێی ئەدات، لە ئەسیردا بەجووجۆڵ و لەرینەوە و بزواندنێك ئەڕەخسێنێ، لەوانەیە لەو کەسانە بیریان لێ ئەکەینەوە حاڵاتێکی ڕۆحی هۆشیار بکاتەوە، و دەقاودەق بێ بۆ حاڵاتی ئێمە، جا بەرجەستەکردنی زەینی "التمثل الزقيني" گەرم و ورد، بەردەوام ئەبڕێت و ئەڕوات بۆ دوور، ئەمە چاکترە لە وێنەیەکی شێواویی پچڕپچڕ. لەبەرئەوە بزانە با بیرکردنەوەت بە

عەزم و بەهێزو گەرم و گوڕ بێت. بارە دەروونییەکانت کەم بێتەوە، ئەو کاتە دەروونت کاریگەر تر ئەبێ، و هێزێکی مەزن کۆئەکسیتەوە، هەڵی ئەگریت و بۆ کاتی پێویست بەکاری بێنی.

٢/ کاتێ مرۆڤ هەناسە ئەدات و گەماڕۆی فیکر ئەدات لە شتێکا پەیوەندیی نێوان ئاسۆگەی نجمی و ماددی دروست ئەبێت، و بیرەکە کاڵا پۆش ئەبێ بەهێزێك لەو ئەستێرە تایبەتییەی لە ئەسیردایە و کار ئەکاتە سەر ئەستێرەکەی ئەو.

ئەگەر ڕابووردی بە حاڵەتێکی هەستیاری سۆزدارییدا، لە پلەیەکی بەهێزدا ئەمە هەروا وەك خەیاڵ بەڕووتیی نامێنێتەوە، بەڵکو ئەچێتە پلەیەکی بەرزی باڵا، شێوەیەکی تایبەتی دروست دەکات، ژمارەیەکی زۆر کارکەر ئەخاتە گەڕو تۆ نایبینی، ئەم هەر خۆی کار لە خۆشت و لە خەڵك ئەکات، شێوازو ڕەفتاریان ئاڕاستە ئەکات کە تووڕەبوویت و تیژو گەرم، جۆرێك لەرینەوە و بشێوی و ئاڵۆزیی دروست ئەکات، لەوانەیە هێزێکی وێران کەر بێتە کایە.

ئەگەر ئارەزوویەکت بوو بەگەرم و گوڕیەوە، لەگەڵ بەرجەستێکی زەینی –التمثل الزمینی- ئەمە کارئەکاتە ئەو عالەمەی دەوری لێت داوەو بە چاو نایبینی، زۆر بخایەنێ ئەنجام سەر ئەکێشێ هۆیەکانی ئاسان بێت و بتگەیەنێتە مەبەستی خۆت.

## پوختەی باسەکە

روح زۆر میهرەبانی و توانایی لە رووحی گەردوونی وەرئەگرێت کە نایەتە ژمارە، هەروا گشت روحێك لە ئاستی "ئاسۆی" پشتی سروشتەوە شەپۆل و جوڵانێکی هەیە ئەتوانی هێزی کائنات و بارودۆخ کێش و کات بیخاتە گەڕ بە مەرجێ جەمسەرەکانی بدۆزیتەوە.

کاکی خوێنەر ئێستا ئەمانەوێ وەلییەك دروست بکەین بەبێ عیبادەت، لە خوو ڕەوشتا. تۆ پێویستە پرۆگرامێکی ژیانت هەبێ بۆ کردنەوەی گرێ کوێرەکانی ژیان و پیا بڕۆیت، فەرمانی ڕۆژانە و کاتی حەسانەوەت ڕێك وپێك بکە، تا بەگشتی ڕوو بکەیتە یەك فەرمان. واتا جیسم و ڕوح و نەفست ڕاپەڕێنی یا بحەسێیتەوە، بگونجێ لەگەڵ ئامانجە گشتیەکانتا.

ڕێك و پێك کردن بەهێزترین چەکە دژی بەرەڵایی و ئەکەوێتە ڕێ بەرەو ئامانج، نایەڵێ لە هۆشیاری ویستدا بخزێیت و هەڵدێرێیت.

بۆ زانین: ویست لایەنی سەلبی زۆر هەیە ئەبێ بەرگری لێ بکەی.

١/ تەمەڵی ڕووحی: واتە کەمی حەز لێ نەبوون هەرچۆنێك بێ نەمانی کۆشش و چالاکی بۆ گەیشتن بە ئامانجی دیاری و ئاشکرا.

٢/ وروژانی بیری زۆر لە مێشکا.

٣/ وشکی زەین و بێهۆشی خاوەنی کێش بکا بەرە و تەمەڵیی. چونکە بێهۆشەکان هەوڵ نادەن بیریان بە ئاگا بێت و ئاراستەی بکەن بەرەو ڕووداوەکان. و ناگونجێن لە هیچا. مرۆڤی گێل و گەوج حەز ناکات هەرشتێك ماندوویان بکات و ئازار بچێژن. بە زۆر ڕاپێچ کران، زەینیان وشك ئەوەستێ و ڕانەکەن گەلحۆیانە ئەژین.

٤/ خەو بینینی بەئاگاو زەین پرشوبلاوی. کە خەیاڵ بەرەڵا بکەن گەردوونە باوەشی غەریزە و هەڵچوون -إنفعال- وشتی بۆش و خۆرەی دەروون. و ئەبێتە بنکەی غەریزە، پێڵوی گیژو وێژ ئەبێ، ڕێگای ئەبەسترێت تا دەسەڵاتی ببێ بەسەر نەفسیا.

٥/ هەر لە خۆڕا دەر بڕینی "ڕا".

٦/ ڕیباو هەڵمەتە کاسە کردن.

٧/ گاڵتەو گەپ، قسەی بێ جێو ناشیرین.

٨/ ئەریتی جووینەوەی بەسەر هات و ڕابوردوو.

٩/ خۆ بە سووك و پوچ زانین.

١٠/ زیاد ڕەویی لە پێویست و ڕەشبینیی لە کردارو ڕەفتاردا.

١١/ هەمیشە گازندە و ئازار دەربڕین.

١٢/ خۆهەڵقورتان لە شتی نامەبەست.

١٣/ خۆهەڵنان و خۆهەڵکێشان.

١٤/ چاولێکەریی کوێرانە.

١٥/ پشکنینی کەم و کووریی و شوورەیی خەڵکی.

١٦/ پەلە کردن لە معنویات دەربڕین.

١٧/ سەرپێ نوواندان و وتن و کردنی کارێك بێ بیرکردنەوەو تێبینی ئەنجام.

١٨/ دەم درێژیی و حەز لە قسە کردن.

١٩/ درۆ کردن.

٢٠/ قسە هێنان و بردن بۆ خراپە.

٢١/ دوواندن به هەڵچوونەوە.

٢٢/ دەمە تەقێ و نەسەلماندن.

٢٣/ ڕەخنەی ڕووخێنەرو بەر هەڵستیی نابەجێ.

٢٤/ مونافەسە کردن.

٢٥/ بە گوێ کردنی کوێرانە.

٢٦/ نەژ نەوتنی کوێرانە، بە زۆر چەسپاندنی بیری خۆی. لای وابێ بیسەلمێنێ سووکی یە، ئەم شتانە لەکەم ڕۆشنبیرییە، واتا لە عەقڵی شارراوەییدا شتێکی وێرانکەر هەیە بنج بەست بووە، هیوای لێ بڕیوە، دەسەڵاتی بەسەر دەروونی دا نیە.

٢٧/ گشت نەریتە ناپەسەندەکان پەسەند بکات.

٢٨/ زۆر خواردن و خواردنەوە.

٢٩/ زیادە ڕەویی پەڕین. ئەمە جیاوازی هەیە لەنێوان خۆگرتن و جڵەو شلکردن، و بە زۆر دەمکوت بکرێت زیان بەخشە، تووشی لادان و خلیسکان دەبێت، بەڵام لە ڕۆشنبیریی و توند و تۆڵیو ڕێبازی ڕاستەوە بێ، و پرۆگرامی چاك و پاکی هەبێ ئەمە هیچ زیانی نیە، بە تایبەتی ئایین پەروەرەکان – واتە نێرو مێ بۆ هەردووکیان.

٣٠/ بێهۆشکەرەکان و وریا کەرەوەکان وەکو جگەرە کێشان و عەرق خواردنەوە و هەرچیەك بێهۆشی بگەیە نێت.

٣١/ قومار کردن، ئەمانە نەخۆشین ئەیانەوێ خۆیان لە بیر بچێتەوە، ئەمانە زەین و عەقڵیان تووشی بەرەڵایی و خەساندن ئەبێت و بەرهەمیان نابێت. یەکێکمان ئەوێت ویستی پۆڵایی بێت، ساغ بێ، هێزی هۆشیاری پەرەبسێنێ بیرەوەریی و عەقڵی فێری ڕاهاتن بەکات.

٣٢/ خۆ بە پاك و چاك زانین. ئەبێ قبوڵی ڕەخنە و ڕەخنەسازی بکات بەدڵفراوانییەوە. هەوڵدە داوای لێ بووردنت بەرنەکەوێ، لە سووچی واقیعەوە بڕیاری باس و بابەتەکان بدە چونکە خەڵکیش ئەیبینێ.

٣٣/ جموجوڵی بێویست و دەمارگیریی ڕابگرە و مەیکە. ئەمە لە عەقڵی شارراوە دێتە دەرەوە خاوەنی هەرچی ئەکات وازیی بۆ لێناهێنرێت، ئەچێتە سەری و ئەیکات.

بۆ نموونە: سەر بادان بە ڕاست و چەپدا، نینۆك قرتاندن بە ددان، ئاژنینی بن ددان، پەنجە خستنە ناو دەم، دەست بادان لە کاتی دواندن و گوفتار، چاو و برۆ بزاوندن و هەڵتەکاندن... تاد

٣٤/ یاد کردنەوەی لەزەت و خۆشی و شەهوەت بزوێن، یان ڕاستی و صداقەت: کە بەرەوبیرێك کێشت بکات و نەریتی کۆمەڵایەتی تێدا زیندوو بکاتەوە.

٣٥/ گاڵتەو گەپی زۆر.

٣٦/ هەڵچوون و دەمار گیریی و تووڕەیی.

ئاشکرایە لای هەموان کە هەر یەکەمان لە "٢٤" سەعاتدا ئەندازەییەکی زۆر هێزی عصبی ئامادە ئەکات و دابەشی ئەکات بەسەر لەشدا. و ئەندامانی ژیان دەست ئەکەن بە بووژانەوە بە هەڵمژین و زۆر نەخۆشی لە ناو نەچێت تا ئەو وزە و هێزە کەم و زیاد بکات.

وزەی نەفسی کە لوتکەی وزەی عصبی ئەبێتە بنکە و چالاکی، ئیرادە و داکۆکی، جا بۆیە ئەبێت ئەو هێزە خەرج نەکرێت و ئابووریی تیا بکرێت، واتا خۆمان بپارێزین لە وروژاندنی حاڵاتی نەفسی و کارمان تێنەکات.

٣٧/ حەسادەت بردن: حەسادەت تێکەڵاوە لە غیرەت و قین، مرۆڤی ڕەوشت بەرز و خاوێن بەرەو لاری ئەبات.

٣٨/ حەز لە خۆنواندن: ئەمەش هەزار شێوەی هەیە شتێکی بێبەهایە خۆت ماندوو بکەیت خەیاڵ و قەریحەت بخەیتە کار بۆ ئەوەی سەری خەڵك سوور بمێنێت و چەپڵەت بۆ لێدەن، ڕێزی درۆیینەت لێ بگرن. ئەمانە پیشەی نەزانە بەرگی گەورەیی دەکەن بە بەردا بڵێیت:

من زانام، خاوەنی سامانی ئەقڵ و ڕەوشتی جوان و بەرزم هێزو توانام هەیە، بێ هیچ بنەمایەك.

٣٩/ کینە و بوغزی شاراوە، کینە لە خەڵك و ئازاردانی، هەست گرتن، بە غەریزە تۆڵە سەندن لە مێشك و خەیاڵی خۆتا. ئەمانە ئاژاوەی ناو خۆتە بیری گونجاو و وشیاو وێران دەکات.

٤٠/ بێ ئارامی، جاری وا ئەبێ باری دژواری وا ڕوو ئەدات پیاو تێکئەچێت و هەڵئەچێت. بیری بنج گیرو نەگۆڕاو ئەوەیە بێ ئارام و هەراسان نەبێت. ئەوانەی چاوەڕوانی داهاتێك یان شتێك ئەکەن لە ئایندەدا تووشی پەشێوی ئەبن. ئەمە بەڵگەی نەبوون و کەمێتی هۆشیاریی ئیرادەیە.

٤١/ هەست کردن بە خلیسکان و داخزان و بێ هیوایی.

٤٢/ حەزکردن لە دەسەڵات و کورسی و سەرۆکایەتی.

٣٤/ ناتوانای شاردنەوەی نهێنی، ئەو پرۆژانەی ئامادەت کردووە، ئەو ئەنجامانەی کراوە یان دواکەوتووە و ویستووتە یان کاریان لەسەرئەکەیت، یا دەستگیرت بووە، بیشارەوە، بەکەسی مەڵێ و دەری مەبڕە، با سەربەخۆیی کارت لەدەست نەچێ و دەرگای نهێنیت لێ دانەخرێت، هەرگیز نابێ نهێنی بدرکێنی.

٤٤/ حەز لە بانگ و شۆرەت کردن و دیمەن و شێوەی پرشنگدار.

٤٥/ تەماع و حەزکردن لە ماڵ و سامان.

٤٦/ ترسان و پەژارە لە خەڵك و خۆخستنە ناو بیری داهێنراو، و پەیوەندی کۆمەلایەتی.

٤٧/ عاجزیی وبێزاریی بیرە ڕەشەکان.

٤٨/ گیانی خۆ بەزل زانین.

٤٩/ مەغرور بوون. نەمانی کێشی ڕاستگیری و چاکەخوازی، زاڵبوون بەسەر خەیاڵدا -حصری فیکر و ترکیز- ئیمەرسوون ئەڵێت: پێم بڵێ چی بەزمینی پیاودا گوزەر دەکات، پێت ئەڵێم چۆن پیاوێکە. ڕاستە وتوویانە، ئەو پیاوە کاتێك دەگۆڕێت کە شتێکیتر لە مێشکیدا بێت. من بڕوام وایە ئەو گیروگرفتانەی دێتە ڕێگەی خۆمان هەمووی هەر بیر کردنەوەی خۆمانە.

فەیلەسووفی ناسراو "مارکۆس ئۆریلوس" کەوا حوکمی ڕۆمانیای ئەکرد ئەم کێشەیەی لە وتەیەکی کورتدا جێگە کردوومتەوە. لەوانەیە ڕێڕەوی ژیانت بگۆڕێ. " ژیانمان دروستکراوی خۆمانە" بەڵێ ئێمە بیرمان لە بەدبەختی و پەشێوی کردووە بەدبەخت و پەشێوین. ئەگەر بیری لەشگ و عاجزیی زاڵ بوو بەسەرمانا ئەوا ترسنۆك و بەزیو ئەبین هەروا بیری نەخۆشی و دەردەژەیی وامان لێدەکات بیری سەرنەکەوتن و تێکشکان بکەینەوە هەرگیز سەرناکەوین، وا مەزانە شتێك لە خۆت بەدەر بتخاتە حەسانەوە تەنیا بیری خۆتە، سەرکەوتنت لە دەستی خۆتایە. خۆشی و ناخۆشی و لەشدروستی وگەشی خۆت بۆ خۆت بڕیاری ئەدەیت. وا تێدەگەیت هەندێك جار بەختیاریت دەستکەوتووە، ئەمە گومانە کەس نییە بەختیارت بکات هۆشی خۆت ئەبێت. "میلتۆن"ی شاعیر سێسەد ساڵ لەمەوبەر وتویەتی: "عەقڵ دەتوانێ بفڕێ و لەجێگای خۆیشیدا بێت، بتخاتە هەوایەکەوە بەهەشتت لێ بکات بە دۆزەخ و دۆزەخ بە نیعمەت و بەپێچەوانەشەوە" "نیتیکۆس"ی فەیلەسووف وتوویەتی "لابردنی بیرە رەشەکان و هەڵەکان لە ئەقڵمدا چاکترە لەلابردنی دومەڵێکی زل لە لەشدا. مرۆڤ چۆن

بیربکاتەوە وەها دەبێت". کاتێ بیری خۆی گۆڕی و هۆشی خاوێن کردەوە بەرانبەر بە خەڵك هەموو شتێك دێت بەرەو پیریەوە، هێزی یەزدانی مەزن چۆنیەتی ئەنجامەمان دەستنیشان ئەکات.

ئەو هێزو توانای لە ئێمە داناوە چۆنی بسووڕێنی وامان بۆ دێتە کایەوە. هەرچی هەوڵ و کۆششە بۆ بەدیهێنانی بەختیاری کاتییە، مادام لەسەر ماددەی ڕووت دانرابێ. واتە خۆی پشتگوێ خستووە لایوایە لە دەرەوەی خۆی بەختەوەر ئەبێت.

ئایا ئەزانی هیچ شتێك زاڵ نابێت بەسەر هێزی ئەقڵدا، هەر کەسێ بتوانێ جڵەوی فیکر و نەفسی خۆی بگرێ، واتە هێزێکی بێ بڕانەوەی بۆ ڕەخساوە، توانایە ئەتوانێ پاشاکان لە تەخت بێنێتە خوارەوە و سوپا بشکێنێ.

حەکیمەکان – وتوویانە: خوایە نیعمەتی دونیا بخەیتە ژێر پێی گەوجەکانەوە، بەڵام نارامی وهێمنی نەفس و دەسەڵاتی خۆم بەسەر خۆما ببەخشە پێم، بیرکردنەوەی وا، کوخ و زنج و مەغارە ئەکات بە بەهەشت و هەموو شتێك ماڤ خۆی ئەداتێ. هەموو شتێك لای ئەو جوانە. زاناکانی یۆغا وتوویانە: ئا ئەمە قەڵایەکی سەختە ئەیبینم ئەم دیوو ئەو دیوو و پیانەڕوانم و خۆمی پێ بەراورد نەکەم و ئەڵێم: ئەو کەسەی زاڵ بێت بەسەر قەڵا و سەنگەری نەفسی خۆیدا، ئەوا بەهێزت رو پاڵەوانترە لەو کەسەی سوپایەکی دوژمن بشکێنێ. سەرکەوتن لەبڕواو بەرگە گرتندایە، ئەگەر پەشیمان بیتەوە ڕێگای پاك و چاکان بگریت مەدەدت بۆ دێت، چونکە توانیوتە حوکمی نەفسی خۆت بکەی ئەوسا هێزی موگناتیسیت تیا دروست ئەبێ کە شتی سەیر بکەی.

خوێنەری بەڕێز:

تا ئێرە پوختەی نوسراوێکی عەرەبی بوو، وەرم گێڕایە سەر زمانی کوردی هیوادارم بەکەڵك بووبێت .

"لە لایەن بەڕێز مامۆستا لەتیف سید جاسمەوە بوو"

# موعجیزاتی نواندنی موگناتیسی

# لەشدروستی، سامان، بەختیاری، سەرکەوتن، بەئاوات گەیشتن

"شاکر چلبی"

ئایا ئەتەوێ فێری هونەری خەولێخستنی --نواندنی موگناتیسی ببی بەهەر حەوت پلەکەیەوە لەگەڵ سوودیان؟ حەز ئەکەی بیکەی بە پیشەی خۆت؟ هەرچەند شەخسیەتت لاواز بێ، یا سۆمای چاوت بێ هێزو کز بێ، ئەم کتێبە فێرت دەکات.

وتەی زانا کۆنەکان لەبارەی تایبەتمەندی پزیشکییەوە، هۆزە کۆنەکان خەواسی پزیشکی موگناتیسییان ئەزانی بڕوایان وابوو شتی سەرسووڕهێنەری لێ دێتە دی. بەڵگەی مێژوویی زۆر هەیە کە هۆزەکان لە میسر و فارس و هیندییەکان موگناتیسیان بەکارهێناوە وەکو باری ڕامیاری و بەسەرهاتی. و لە مێژووی مەسیحیەکاندا هاتووە لە چاخی یەکەم بە جوانی بەکاریان هێناوە.

## چارەکردن بە موگناتیس

پزیشکەکان چەند پارچە پۆڵایەکی موگناتیسی کراوەیان لەسەر وێنەی ئەندامانی لەش داناوە، درێژو کورت و چوارپاڵ و لەسەر ئازارەکەی دادەنا، و پارچەیەکی تر بەرانبەری بە تایبەتی بۆ ددانی کلۆرو بە ئازار لەوانەبوو ئازاری بشکێت

## موگناتیسی حەیوانی

پشکێنەرە زاناکان ئەوەیان دەرخستووە کە موگناتیسی حەیوانی هەیە، وەکو کانگاکان لە یەکێکەوە دەرئەچێت بۆ یەکێکی تر بەهۆی دەمارەکانەوە، هەندێ لە زاناکان موگناتیسی حەیوانی ئینکار دەکەن کە بوونەتە جێی باوەری هەندێکی تر. زانایەکی بوناوبانگ دەریخستووە کە شلەی موگناتیسی تەنیا لە بەردی موگناتیسییدا نییە، بەڵکو پرش و بڵاوکراوە لە سروشتدا بەگشتی کە لەوانەیە بەپێی ئەندازەی دروستبوونی کەمی و زۆری بەشی خۆی کار بکات لە حەیوانێکی تر. زانست دەریخستووە گشت شتێك پێکهاتووە لە بەشی زۆر بچکۆلە، و هەریەکێ لەمانە پێکهاتوون لە گەردیلەی زۆر بچووك کە بەچاو نابینرێن و هەریەکێ لەوان دروست بوون لە ناوك "نواة" و کە بارگەیەکی موجەبی هەڵگرتووە و بە ئیلکترۆنات دەورەدراوە کە بارگەی سالبیان هەڵگرتووە بەقەدەر بارگە موجەبەکان. بە گوێرەی ئەم بیرە گشت شتێك لەم گەردوونەدا هێزێکی کارەبایی شارراوەی تێدایە، کاتێك ئەنجامی دەرئەکەوێ، کە کاریگەر بێ بە کارکەرێکی دەرەکی تایبەتی، ئەم ڕاستیە نەگۆڕاوە، بەراورد ئەبێ بە تەواوی بەسەر کۆی دەماری "عصب" مرۆڤدا چونکە مۆخ و ئەعصابی گشتیان پێکهاتووە لە ملیۆنەها خانە، و هەر یەکێك لەم شانانە ئەم دوو بارگەیەی تێدایە.

## چۆنیەتی و پێناسەی ڕاستی نواندن

یەکێك لە زاناکان ئەڵێت خەواندن بارێکی دەروونییە، بە ئاسانی ئەو ئیحایەی بۆی دێت لە کاتی ئەو نوستنەدا، عەقڵی شارراوەی "ألعقل ألباطن" وەری ئەگرێت و قەبووڵی ئەکات و هەوڵ ئەدات بۆ بەدیهێنانی. چونکە لە کاتی نواندنی موگناتیسییدا عەقڵی هۆشمەند و بەئاگا دەنوێت، کەپێی دەوترێت عەقڵی گومان و ڕاڕایی، خودی ئەم ئیحایە

هیچ وەرناگرێت و پەکی دەکەوێت، جا لە کاتی نوستنی موگناتیسیدا هەلی بۆ دەگونجێت و عەقڵی شارراوە ئیحای ئەگاتێ بێ گیروگرفت.

## ئایا مەترسی هەیە لە خەواندنی موگناتیسییدا؟

وەڵام// لەبەرئەوەی خەواندن کار لە دەماغ و ئەعصاب دەکات، جا بۆیە جێی مەترسی و زیانە بۆ ئەوانەی ئەخەوێنرێن، وا ئەبێ هەندێکیان ئەو پرسیارەی لێی دەکرێت بەزەحمەت وەڵامی بداتەوە، یا جموجووڵی تیژو بزێو ئەکەن، چونکە کەم و کووڕی لە مۆخیاندا هەیە، یان لە عەقڵیاندا، جا تووشی ژانە سەری قورس ئەبن، بە تایبەتی خەولێخەر کارامە نەبێ.

بۆیە ئامۆژگاری خەولێخەری تازە ئەکەین کە نواندن بەکارنەهێنێ بۆ گاڵتە و سەیرو پێکەنین، تا زیان ڕوو نەدات، و نوێنراو تووشی گیروگرفت نەکات.

## نوستن لە چاخە کۆنەکاندا

ئەگەر بمانەوێ سیحرو ئەستێرەگەری و دەجەل و زانستە تازەکانی پزیشکی و کیمیا و نواندنی موگناتیسیی شیتەڵ بکەینەوە، چاك وایە بچینەوە بۆ کاتی دروستبوونی مێژووەکەی کە چۆن پلەی سەرکەوتن و بێ بایەخی بڕیوە.

### خەواندن لای

### فارس و هیندیەکان:

ئەو کتێبانەی زاناکان دەستگیریان بووە، وا ئەگەیەنن ئاگر پەرستانی فارس و هەزارە هیندیەکان و یۆگاییەکان، کارگەری دەروونییان بەکار هێناوە کە ئێستا ناسراوە بە نواندنی موگناتیسی، کە لە ئەسفاری مشهوردا هەیە بە ناوی "ئاڤار فیدا"ی هیندی. زۆر دۆعا و نوێژ و ئەفسوونی تیایە لەژێر ناوی "منداس" ئەمەیش ئیحایە بۆ لابردنی بەدبەختی و نەخۆشیی و دوعای مارگەزتن و زیانی جنۆکە و زۆرکردنی خێر و فەڕ و بەرەکەت هەروەها " قصیدە " هەیە بۆ خەولێخستنی موگناتیسی واتە "چامە و هۆنراوە".

## میسرییە کۆنەکان:

کاهینە کۆنە میسرییەکان عەرافەیان پێوتراوە ئەمانە کەوتوونەتە باری بێهۆشی بە تێڕوانین لە شتێکی تیشکدار کە بە نەخش ڕازاوە و هەندێ دوعای ئایینیان کردووە تا خۆیان ئامادە بکەن بۆ بینینی خواکانیان و بێهۆش کەوتوون لە بەردەم پەیکەردا کە ئەمەش پلەیکی نوستنی موگناتیسی زاتی بووە.

## مەغۆلەکان:

دکتۆر ئەنوستون ڕەچەڵەکزانی ئادەمیزاد چیرۆکێك ئەگێڕێتەوە لە قەشەیەك - منیورتی- کە بەڵگەی هەیە لە کە مەغۆلەکان نوستنیان کردووە لە کۆنا (٢٥٣ زاینی)".

لای عیبریی و ئاشورییەکان:

ئەمانیش بەکاریانهێناوە، و دەستیان داناوەو فوویان کردووە بۆ چاری نەخۆشی.

## ئیغریقیە کۆنەکان:

پزیشکە کۆنەکانی ئیغریق جوولانی ئەفسوونیان بەکارهێناوە وەکو دەست پیاهێنان و کشان و ماڵین کە ئێستا خەولێخەرەکانی موگناتیسی بەکاری دینن.

## ڕۆمانەکان:

مێژووزان تاسیس لە کتێبەکەیدا "سپوتو نیوس" هاتووە کە دوو ئیمپراتۆر "کلویوس و قسباسیان" هەردووکیان دەستیان بەسەر نەخۆشدا هێناوە بۆ چارسەرکردن، بەشێوەیەك کە ئیسکلابیوس نەخۆشیان ئەبدرە تا سنووری نوستن. جا دوای ئەوە نەخۆشەکانی ئەنواند و چاری بۆ دائەنان، و هەندێ جار فووی ئەکرد بە جێی ئازارەکەدا، یا دەستی پیا ئەهێنان بۆ نەهێشتنی ئازارەکە و قوتابیەکانیشی ئەو نوستنیان بەکار هێناوە. ئەمیش و ئەوان تایبەت بوون بۆ چاری گەوجی و شێتی. کە بەهۆی شێلان و دەست پیاهێنانەوە ئەیخەواندن، تا شێلان چاکتر بوایە نەخۆشەکە چاکتر دەچووە خەوی قووڵەوە.

فەرەنسیە کۆنەکان:

ئــەو ئافرەتانــەی پێئەگەیــشتن لــە پەیکەرخانــەی "درۆیــد" هــەواڵی غــەیب و ئاینــدەیان دەدا، و لــەپاش چەند ڕۆژێك چاری نەخۆشیان ئەنوانــد، خــەویان دیــوە زۆر دەرمانیان نواندووە بۆ نەخۆش و چاك بوونەتەوە.

عەرەبەکان:

عەرەبــەکان چــاکیان زانیــوە، چــاکترین بەڵگــەی نوســتنی موگناتیــسی ســەیری کاهینەکانە، ئەوەی پێش ئیسلام ناوی دەرکردبوو ئەفعای کاهین بوو، سوادی کوڕی قارب، إبن الضیاء، أسودي عنس، لە ئیسلامدا –جابری کوڕی حەیان "کیمیاگەری ناودار" سلمەی کوڕی مجیرطي، احمد کوڕی علی قریشی، ابو علـی احمـدی بـوونی.، محیالـدینی عـەرەبی، أبو علی سینا، أبو معشری فلکی، أبو عباسی غمری، صلاح صفدی، ابو نصری فـارابی، إبـن رشد، نوسەری ئەم کتێبە ئەڵێ هەندێکیان جێگەی گومانە!

## نوستن لەم چەرخە نوێیەدا

لە کۆتـایی سـەدەی شـازدەهەمینی زایینـدا زانـا "هلمنـت" بایـەخی داوە بـە نوسـتنی موگناتیسی، کە ئەمیش زانایەکی بەناوبەنگی ئەو سەردەمە بووە، و ئـەوەی دەربـڕی کـە شلەیەکی موگناتیسی هەیە لە خەڵکەوە تیشك ئەداتەوە، ئـەتوانرێت بـەکار بهێنرێـت بـۆ هێـزی ویـست "قـوە الارادە" بـۆ کارکردنــە ســەرئەقڵی خــەڵکی تـرو لەشـیان، و لـەنیوەی سەدەی حەڤدەهەمین دا زانا ڤالنتین جـربتریکس نـاوی دەرکـرد لـە چارکردنی هەنـدێ نەخۆشی تایبەتی.

"سمر و مسرزم":

دکتۆر ئەنگونی مسمر دامەزرێنەری هونەریی نواندن لە چـەرخی تـازەدا لـە سـاڵی ١٧٣٤ ز لە دایك بووە لە شاری شـیتین، کـە لەپزیـشکیدا بـووە لـە ڤیـەنا. ئـەنگونی کـەوتـە دوای أب ههل لـە چـاری نەخۆشـییدا، بـە کـەڵك وەرگـرتن لـە شـلە موگناتیـسیە بـەهۆی پارچەیەکی ڕەقی موگناتیسی کراو. لە پاش ئەوەی دکتۆر لە " أب ههل"ەوە فێـری چـاری موگناتیـسی بـوو چـەند تاقیکردنەوەیـەکی کـرد لەسـەر موگناتیـسی حـەیوانی و پاشـان سەرنجی خۆی ئاشکرا کرد لە ١٧٧٥ی زایـینی دا لـە ئـەوروپا. وبـەمجۆرە بـەزمێکی نایـەوە

وناوبانگی دەرکرد، بە هێزەیخۆی، خەڵکی ملکەچ ئەکرد و کاری تێ ئەکردن و ئەبخستنە ژێر فەرمان و ڕکێفی خۆیەوە. ئەم هێزەی ئەدایە پاڵ شلەی موگناتیسی کە هەیە لە لەشیدا، دەستی ئەهێنا بەسەر نەخۆشدا لەماوەیەکی کەمدا ئەیخەواند، ئینجا ئەبوونە نامێرێکی سادە و ئاسان و بەدەستیەوە، و چۆنی بویستایە هەڵی ئەسووڕاندن.

### جیمس برید و هبنوتزم:

ئەم دوکتۆرە لە ١٧٩٥-١٨٦٠ لە ئینگلترا نەشتەرگەرێکی ناودار بوو. ئەمیش وەکو زۆربەری پزیشکەکان لەو باوەڕەدا بوو کە مسمرزم و بەرهەمەکانی جۆرێکن لە فێڵ و دەست بڕین، بەڵام کە چارکراوێکی مسمری دی برپاریدا خۆی تاقی بکاتەوە، لە "١٨٤١" دا دەستیکرد بەچارەکردن بەتەرکیز کردن و هۆشیاری لە خاڵێکی چەسپاوی نەبزواو. وتی پەیوەندی هەیە لە نێوان باری نواندن و نوستنی سروشتییدا کە ئەویان دروست ئەبێ بەهۆی ماندو کردنی ئەندامی هەستەوە.

ئەگەر هۆشی نەخۆش ئاڕاستە بکرێت بە تەرکیزەوە بۆ سەر شتێکی پرشنگدار، یان بەپێچەوانەوە ئەبێتە هۆی پەیدا کردنی باری ناوەوەی نەفسی کە ئامادە بێت بۆ وەرگرتنی هەر ئیحایەك خەولێخەر بۆی بنێریت.

## لیبوڵت و قووتابخانەی نانسی

لیبۆڵت لە ساڵی ١٨٦٤ لە نانسی فەرەنسا، دەستیکرد بە وانەکردنی مسمرزم و نەخۆشخانەیەکی چارەکردنی کردەوە، بۆ ماوەی بیست ساڵ خۆی خەریك کرد لەگەڵ نەخۆشەکاندا و ئەنجامێکی چاکی دەستگیر بوو، و لە ساڵی ١٨٦٦ ئەوەی دەربڕی کە خەوی موگناتیسی ئەچێتەوە بۆ کارتێکردنی نەفسی، یان بڵێین ئیحا، لە ساڵی ١٨٩٢ لیژنەیەکی تایبەتی پێکهات لە کۆمەڵێ پزیشکی بەریتانیا، ئەوانیش راپۆتێکیان پێشکەش کرد و رایانگەیاند دیاردەی نواندن و نرخی وەکو هۆیەك بۆ چارەسەرکردن، لە کۆتاییدا ئەو کۆمەڵە پزیشکە دانیان نا بە خەو لێ خستندا.

## نوێنەری لێهاتوو ــ خەولێخەری لێهاتوو

ئەو کەسەی خەڵك ئەخەوێنێ مەرجە لەش ساغ بێت و بەهەیبەت و ویقار بێت، خۆشەویست بێ و وشەکانی کاریگەر بێت، وتاری شیرین بێت، کردەوەی شەریفانە بێت، خاوەن ئیرادەی بەهێز بێت، شارەزایی تەواوی لە خەواندن هەبێت، مەرجەکانی بزانێت، ئاوا ئەتوانێ کار بکاتە سەر ئەوانەی ئامادەبن بۆ نوستنی موگناتیسی، جا ئەنوێت. ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە، نێرومێ چون یەکن لە نوستنی موگناتیسیدا.

پێویستە خەوڵخێەر جل و بەرگ و پۆشاکی خاوێن و رێك وپێك بێت، تەواو کارامە بێت، دوربێ لە ڕەخنەو توهمە، بەهێز و بێ دەنگی و نەرم و ناسك و کاریگەر بێت و چاوی موگناتیساوی بێ. لەگەڵ تەرکیزی عەقڵیدا، لە خەواندنی سەرەتاییدا، نابێ کەسانێك لەوێ بن کە گاڵتەیان بە نواندن بێت و ئەم کارەی لا گاڵتە و گەپ و پێکەنین بێت.

## گرنگترین ڕاسپاردە بۆ خەولێخەر –نوێنەر–

بۆ سەرکەوتن لە نوستنی موگناتیسی دەبێت پێشەکی تاقی بکەنەوە لە سەر براو خوشکی بچکۆلەی خۆتان یان برادەرێك کە بڕواتان پێ دەکات و خۆشت بڕوات پێی هەبێ، ئەگەر یەکەم جار سەرنەکەوتی لەبەر هەر هۆیەك بێت، مەکێشرە دواوە و دامەمێنە، هۆیەکەی بدۆزەرەوە، ئەمجا بە ئارام و بڕوا بەخۆکردن دەست پێبکەرەوە، پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە بەباشی تێبگەیت و ڕەچاوی بکەی، یەك یەك تاقی بکەیتەوە تاببی بە خەولێخەرێکی سەرکەوتووی موگناتیسی.

١/ بڕوات ببێ ئەتوانی خەڵکی تر بنوێنی بە موگناتیسی، چونکە هەمان هێزی موگناتیسیت تیا هەیە کە خەڵك هەیەتی، هەروەکو زانست دەریخستوە.

٢/ یەکێك بنوێنە کە لەگەڵتا بگونجێت، هەڵی بژێرە و بیکە بە نێوەند، نێوەند دەبێت بڕوای پێت هەبێت. و خۆشت بڕوات بە خۆت و بە هێزی خۆت هەبێت وا هەست بکەیت کە ئەو تواناییەت هەبێت.

٣/ سەرنجەکانی نوستن و کەڵکی بۆ نێوەند شی بکەرەوە کە تێبگات زیان و مەترسی تیا نییە.

٤/ ئەم تۆوە بووەشێنە لە مێشکی نێوەندا "سوژە" Suject تا ئارەزووی نوستنی پتر ببێت و بینوێنی.

٥/ هەرگیز نەڵێیت تاقیت ئەکەمەوە یان تۆ بەهێزو توندی ڕەنگە بتنوێنم. هەمیشە ئیجابی بە بڵێ: ئەتنوێنم نوستنێکی موگناتیسی و زۆری وەکو تۆم نواندوە.

٦/ زانست و ڕۆشنبیری و میولی ئەو کەسەی ئەتەوێ بینوێنی تێبگە. چەکی دەستت ئیحاو بڕوا بێت. ئەم دوانە عەقڵی نێوەند ئاراستە ئەکەن بۆت.

٧/ با دەنگت ناسك و نەرم بێت لەسەرخۆ، لەهجەت ئاشکرا بێ، با قسەت لە دڵ وگیانەوە بێتە دەرەوە نەك هەر بە زمان، چاك فێری یاساکانی خەولێخستن و بە ئاگاهێنانەوەی بە چونکە پلە پلە لەگەڵ نێوەندا سەرئەکەوی، لە دوای نواندنی نێوەند وازی لێبێنە چەند دەقیقەیەك ، ئیحاو سروشی بدەرێ ناوبەناو، کەیف خۆشە، حەساوەتەوە، وا قسەی لەگەڵ بکە هەروەکو بە ئاگا بێت و ئەیبیسێ چی بڵێیت، وا قسەی لەگەڵ مەکە نوستووە، چونکە نوستنی موگناتیسی جیاوازە لە نوستنی سروشتی.

٨/ هەمیشە بیرت تەرکیز بکە لەسەر خەولێخراو بۆ ئەوەی پتر بە قووڵی بنووێت.

٩/ ئەگەر جارێك سەرنەکەوتی لە خەواندن ئیتر هیوا بڕاو مەبە مەڕوخێ، تاقیکردنەوەکە ٢-٣-٤ بکەرەوە. هەر سەر ئەکەوێ.

١٠/ خۆت بپارێزەلەوەی کە یەکێك بنووێنی دژی ویستی خۆی بێ، چونکە ئەترۆخێنێ و بڕوات نامێنێ لای.

١١/ خۆت بپارێزە لە هۆشیار کردنەوەی هەست وەکو ساردیی، ڕەق هەڵاتن وەکو دار، لەرزین، ئەمانە نوێنراو لەشگ ئەکەن، ئازاری ئەدەن.

١٢/ لە کاتی خەواندا و پێش نواندن ئیحای بدەرێ کە شەخسیەتی خۆی زۆر بەهێزە، کەیف خۆشە، سروشتی لەسەرخۆیە، و هەڵسان لەسەرخۆ بە ژمارە هەڵیسێنە ١-٢-٣....١٠. تاد.

١٣/ با لە بەردەم یەکێکی تر خەواندن بکرێت، و ببێ بەسێ کەس تا لە توهمەو رەخنەو دەنگ وباس دووربن.

١٤/ ئیحای زۆر مەدە بە خەولێخراو، مەگەر خۆی ڕێگەی دابێت. بۆ مەبەستێکی دیاریکراو.

بۆ نموونە یەکێك هات بۆ چاری ڕۆماتیزم تاقیکردنەوەی بە تەختەبوونی – تخشب – لەگەڵدا مەکە. یان یەکێك هات ڕزگاری بکەی لە جگەرەکێشان داوای لێمەکە بڵێی ئەمە چییە لە دەستما. لەگیرفانما.

١٥/ لەو بڕوایەدا بە کە زانستی نوستنی موگناتیسی کەڵکی زۆرە و زۆربەی خەڵك نەتوانن فێری ببن ئەگەر یاسا و دەستوورەکانی بزانن.

١٦/ خێرا دەست بە تاقیکردنەوە بکە ئەبیت بە نوێنەرێکی "خەولێخەرێکی" سەرکەوتوو.

١٧/ هەوڵبدە هەندێك ئیحا بگۆڕیت و بگونجێ لەگەڵ میزاج و سروشتی خۆتا. و هەوڵبدە بگەیتە هەندێ بابەت، و بابەتی زانستی تازە بدۆزیتەوە لەم زانستەدا. چونکە زانیاری موگناتیسی تازەیە، بواری پشکنینی زۆرە و دەرگای لەسەر پشتە.

١٨/ بڕوات وابێت ئەم نوسینە زۆر شتت فێرئەکات، نهێنی ئەم پیشەیە ئەخاتە ڕوو کە هەندێ کەس دەستیان بە سەراگرتووە بۆ خۆیان.

١٩/ ئەگەر "خەواندنی سووژە" زەحمەت بوو، ماندوو بوو. بیری پرش و بلاو بوو، قسەکان کاریان تێنەئەکرد، ڕێبازی خۆت بگۆڕە، ئەمجارە بەستی، بە دەنگی لەسەرخۆتر قسەبکە، بە پەلەوە، ئەبێ بڕگەکانی مۆسیقی بێت، وەکو یەکێ دەسەلاتی بەسەر نێوەندا ببێ.

٢٠/ لەگەڵ نێوەندا بە دەنگی بەهێز و پەلە بدوێ بنوو-ئێستا، ئەمەوێ بنوویت، بنوو بە قووڵی، بنوو، دڵنیابە فەرمانت پێ ئەدەم کە بنوویت بە گوێم بکە لە ڕووی ئیرادەم مەوەستە. پاشان بەنەرمی لە گەڵیا بدوێ بڵێ: ئێستا ئەنوویت، و هەڵئەستیت، بەختیاریت، کەیف خۆشیت، ئەمجا دەست بێنە بە سەر پێڵوی چاویا بە ناوچەوانیا پێی بڵێ لەسەرخۆ: ئەوا نوستیت ناتوانیت سەرپێچیی بکەی، ئەوا تەواو نوستیت.

## نێوەندی سەرکەوتوو

نێوەند ئەو کەسەیە فێری نوستنی ئەکەی، و گشت کەسێ توانای هەیە بۆ نوستنی موگناتیسی – نێرومێ – ئەگەر بە دانیشتنێك نەنوێ بە ٢ – ٣ – ٤ – ٥ جار ئەنوێ، و ڕێگە زۆرە بۆ خەولێخستن بە ئاسانی، کەس نییە نەنوێ.

١- خەواندنی منداڵ ، سەرکەوتوو ترە تا گەورە یان پیاو تەمەنی سی ساڵ بێت.

٢- خەواندنی نێرینە سەرکەوتووتر و جوانترە لە مێینە.

٣- نواندنی ڕۆشنبیری خاوەن ئیرادە و بەهێز چاکترە لە خەواندنی ئەقڵ لاواز و گەوج و بێ ئیرادە.

٤- نواندنی لەش لاواز ئاسانترە لە خەواندنی قەڵە.

٥- مرۆڤی سادە و خاوێن خێراتر ئەنوێت لە فێڵاوی و هۆشیار.

٦- خەواندنی ناوچە گەرمەکان خێراترە لە ناوچە ساردەکان.

٧- نێومند ئەبێ خێرا بڕوا بکات بە نووێنەر بۆ ئەوەی بڕوای بەهێزی هەبێت

٨- ئەبێ خەولێخەر دڵسۆز بێت، من لام وایە نێومند بەکریگیراو نەبێت لە تاقیکردنەوەدا، خزم باشە.

٩- ئەبێ نێومند بێ ئیرادە نەبێت. چونکە بێ ئیرادەکان نواندنیان زەحمەتە.

١٠- بێ سوودە نێومندێك پێبگەیەنیت و لەگەڵیا ماندووببی، پاشان جێت بێڵێت. تاقی کردنەوەکانت بە هیچ ئەڕوات.

١١- ئەبێ نێومند گەوج و هیستریك و شێت نەبێ. تا دووربێت لە هەندێ گیروگرفت و نەیەتە ڕێگای لە نوستنا و کاتێك تووشی ئازاری نەفسی بوو وازی لێبێنە.

١٢-نابێ نێومند گاڵتەی بە سەرنجەکانی خەولێخەر بێت، و ئەبێ بڕوای بە زانست و نوستن ببێ، و ئامادەیی خۆی نیشان بدات بۆ نوستن، ئەبێ خەولێخەر بکات بە نوێنراو بیر لە هیچ نەکاتەوە و تەنیا لە نوستن نەبێت، ئەمیش ئەبێت پێشەکی سوور بێت لەسەر بیرێکی تایبەتی، نەك چەند بیرێ. هەرکاتێ ئەم بیرە لە خەولێخەرەوە گەیشتە خەولێخراو نوستنەکە ڕاست و دروستە و نوستوو ئەبێ ئامادەبێ بۆ وەڵامی هەر بیرێکی تر، و بپرسێت لە نوستوو ئەگینا ئەگەر وەڵامی نەدایەوە هی بیری یەکەم ئەوا ئەو نوستنە سەرکەوتوو نییە.

١٣- ئەتوانی فەرمان بدەی بە خەولێخراو کە هەڵسێت وەکو: "لە دوای ئەوەی بەئاگا هاتی بە دوو سەعات بچۆ بۆلای فلان و پێی بڵێ بێت بۆ لام". ئەمەیان پێی ئەوترێت ئیحای جێبەجێ کردنی دواخراو.

١٤- پاش ئەوەی نوستنەکە سەرکەوتوو بوو، ئەتوانی بڵێی هەڵسە ئەم نامەیە بخوێنەرەوە کە دانراوە لە سەر مێزەکە. ئەمەش پێی ئەوترێ ئیحای جێبەجێ کراوی خێرا.

## ژووری نواندن

چاك وايه جێگايەكی تايبەتی هەبێ بۆ ژووری خەوتن تا هەيبەت و ڕێز بنوێنێ لە نەمنيەتی خەولێخراو و ئەويش ئەچێتە ژوورەوە، وەكو چووبێتە ژووری پەرستگايەكی پيرۆزەوە. ديوارەكان ئەبێت بۆيە كرابێت، بەڕەنگی سادە و بێنەخش ڕازێنراوە بێ.

بەڕەنگی بنەوشەيی يان شينی تۆخ بۆيە كرابێت چاكە، تا تيشكەكان بنەوشەيی بدرەوشێنەوە، ڕاخەری ژوورەكەش تۆخ بێت، ژوورەكە كەلا و بێدەنگ بێ، دووربێ لە ئاژاوە و دەنگە دەنگ بەپێی توانا ئەبێ رووناكيی زۆر كز بێ.

### ديواری بەرانبەر ژوورەكە

لەسەر رووی ديوارەكەوە وێنەيەكی قەبارە گەورە، كە وێنەی مرۆڤێكی ڕووخسار گەورە بێت بە پێوەری ٤٠×٦٠سم دابنێ، كە دووچاوی گەورەی فراوانی هەبێ، سپێنەی چاوی فراوان و خڕبێ، دوو گلێنەی ڕەشی هەبێ لەناو سپێنەكەدا، برۆكانی تێكەڵ و گرژ و مۆن بن، بۆيە كرابێ بە ڕەنگی سروشتی، و بە دەوری ڕوويا لێڵيەكی ڕەش هەبێ، بەڕادەيەك ئەوەی سەيری دەكات وا تێبگات كە لە پەنجەرەيەكی تاريكەوە لە پشت ديوارەكە مرۆڤێكی ترسێنەر هەيە. لە دوو چاوييەوە تيشك بێتە دەرەوە، ترسێنەرو كاريگەر بێت. دەركەوتنی وێنەكە ڕەنگ كرابێ بە تۆخی سوور بە مقياسی ٨٠×١٠٠ سم. و لە بەروازەكە شريتێكی كاغەزی سپی هەبێ پانی " ٥ " سم بێت دەوری دابێ، لە مستوای چوارگۆشە ئاوێنەيەكی بەرز دانێ لە خوار دەم و چاوی وێنەكە ، وەكو بەسەر تەوقی سەريەوە ڕاوەستا بێت. و ئەم لەژێريا بێت، ڕۆشنايی چرايەك ئەبێ زەرد بێ ئەوكەسەی كە لە سەر كورسيەك دادەنيشێ لە لەپشتيەوە ببينێ. و عەكس بێتەوە لەسەر ئاوێنەكە. و دەبێت ئاوێنەكە وێنەكەو داپۆشی بە پەردەيەك لە ڕەنگی ديوارەكە بێ. نابێ هەڵبدرێتەوە مەگەر بۆ كاتی خەواندنی موگناتيسی نەبێت. كورسييەكی فراوان دانێ لەبەردەم وێنەكە نيوەی ژوورەكە بگرێت بە جۆرێك دانيشتووی سەر كورسيەكە دەم و چاوی وێنەكە بە ئاسانی ببينێ. و لە پشتی وێنەكەوە جەرسێكی كارەبايی دانێ، و چرايەكی ڕەنگ كراو بە بۆيەی زەرد. ئەم دوانەش بەرزيەوە لە ژوور سەری دانيشتووەكە دابنێ. و لای چەپی ژووری ديوارەكە هەندێ وێنەی تايبەتی هونەری موگناتيسی پێوە بێ، وەكو وێنەی خۆت كە خەريكی يەكێك بنوێنێ و تيشك لە چاوت

دێتە دەرەوە، هەروا شلەی موگناتیسی لە پەنجەت دێتـە دەرەوە.... تـاد. وێنـەی ئەوانـەی کە لای تۆ چارکراون شیفایان هاتووە هەڵیواسە و لەم بەرو ئەوبەر وێنەی زانایانی ڕۆح و نـەفس هەڵواسـە کـە ناوبانگیـان لـەم زانـستەدا هەیـە و سـێ چـوار کورسـیش دانـێ لـە ژوورەکە. ئەبێ هەوای ژورەکە نە گەرم ونە سارد بێت. و جێگایـەکی هێمن و بـە ئـارام بێـت، و دانیـشتووانیش هـێمن و بـە ئـارام بـن دەنگـە دەنـگ نەکـەن. چـونکە وا لـە نەفسیەتی هاتووان ئـەکات قـابیلی ئیحا بن. دەسەڵاتیان بەسـەر ئەعـصابیاندا ئـەبێ و خەیاڵ ئەکەنـەوە، دوورن لـە دنیـا کـەس نییـە لـەم خـەوە ڕزگاریـان بکـات کـە ئـەم پێـی کاریگەر بووە. هەروا وێنەیەکی گەورەی خۆشت هەڵواسە تا بڕوا بـە شەخـسیەتت بکـات، تۆیش دڵی ئەدەیتەوە و دڵنیای ئەکـەیت.بـڕوات بـێ ژوورێـك بـەم جـۆرە بێـت ئیحاکـەت بـەهێزتر ئـەبێت و هێـزی کارەبـایی چاکتر زاڵ ئـەبێت بەسـەر ئەعـصابی "نێوەنـدا". و ئەویش باشتر ملکەچی ئیرادەت دەبێت. لە کاتی خەواندنی موگناتیسی چاك وایە بەسـەر جلـەکانتا صـەدرییەیەك بـە بـەرتا بکـەی ڕەنگـی ڕەشـی تـۆخ بێـت، وای نیـشان ئـەدات خەولێخەرێکی لێهاتوویت.

## ئامۆژگاریەکی بەنرخ

پەلـە مەکـە بـە هـاوڕێ و دۆسـتەکانت ڕابگەیـەنیت کـە ئەمـە ئـەزانیت و بیکـەیت. چـونکە ئـەمان وەکـو نەناسـراو بایـەخت پـێ نـادەن. ئـەم دەسـتورانە چـاك بـە ئـەنجام بگەیەنە، هەرگیز فاشل نابێت، ئـەنجام مـسۆگەرو ماقولـە، نوانـدن مـەزنتر و شـەریفترین زانستە، بۆ وێنە چونکە زانستی حەقیقەتی ژیانە، نهێنی زاتە.

## نهێنی تۆپی بلووری

ئەم تۆپە بلوورییە قـەوارەی گەورەیـە، لـە کۆنـا پێیـان وتـووە ئاوێنـەی ئەفـسوونایی، شتێکی غەریبی تیا بەدی ئەکرێت.

زانایانی نەفس ئامێرێکی موگناتیسیان دۆزیووەتەوە پێی ئەڵێن چاوی ئەفسووناوی، ئەمە یارمەتی نێوەند ئەدات کە زوو خـەوی لـێ بکـەوێت. ئـەم ئـامێرە ئـەتوانێ نێوەنـد بخاتـە بـارێکی سـەلبییەوە. ئـەك هـەر بینوێنـێ. ئەمـەش بـەکاردێت بـۆ چـارەکردنی ئەخۆشی ئەفسی، هەڵچوونی عصبی، لابردنی خەم و پەژارە تاکوو خۆشی بخەینە ئەفس

و دڵیەوە و ئەویش هەر لە هوشیاری و ئاگاداریدا بێت، پاشان بچێتە نوستنی موگناتیسییەوە.

خوێندنەوەی بیری خەڵکی بەهۆی تۆپی بلوورییەوە. شتێکی سەر سوڕێنەرە مەگەر هەندێ هەزاری هیندی بیزانێت. هەزارە هیندیەکە کە تۆپێکی بلووری دائەنێ لەبەردەمیا، پاشان دەست ئەکات بە خوێندنەوەی بیری کابراو وەڵام ئەداتەوە، هەمووی بۆ دەرئەکەوێت لەو گلۆپە بلوورییەدا.

لە فەرەنسادا قووتابخانەیەکی نەفسی هەیە بۆ نوستنی موگناتیسی، ئەو کەسانەی بیانەوێ بینوێنن، دێن ئاوێنەیەکی گەڕۆك دائەنێن لەبەر چاویاو پێی ئەڵێن بە خەستی پیا بڕوانێ و بەردەوام ئەبێ، هەر بەو تێڕوانینە خەوی لێ ئەکەوێت. هەندێ ئاوێنەی چوارگۆشەیی سیحری هەیە دروست ئەکرێت لە وڵاتی تبت و هەندەراندا. مامۆستایی لێهاتووی وا هەیە لەم زانستەدا، دائەنیشێت لەسەر کورسیەك بەشێوەیەکی تەریب و هاوشان، ڕوو ئەکاتە ئاوێنەی ناوەڕاست و باری خۆی کەم کەم ئەگۆڕێت تا خەیاڵ و شێوەی لە ڕاست و چەپی ئەوانیترا دەرئەکەوێت، ئەمجا ئەڕوانێتە ئەو خاڵەی ئەکەوێتە نێوان هەردوو چاوی و بەینی دوو ئەبرۆی لە ئاوێنەکەدا. پاشان خۆی خاو ئەکاتەوە تا وردە وردە بێهۆشی ئەیگرێت و ئەنوێت، ئەوەیە پێی ئەوترێ موگناتیسی خۆیی -التنویم المغناطیسي الذاتي- و کاتێ مرۆڤ دەیگاتێ ڕۆحی ئەفڕێت و پەیوەندی ئەکات بەهەر شتێك بیەوێ. وەچی بوێت ئەیزانێ. دانیشتوو ئەگەر کارامە بێت لەم زانستەدا، و ئەم کردەوەیە بکرێت لە ژوورێکا کە مکەمی تیا بێت و دەنگە دەنگی بۆ نەیەت لاشەی خۆیی ئەبینێت وەك تارماییەك -شبح-. و ئەتوانرێ پەرە بەم کردەوەیە بدرێت بۆ پلەیەکی زۆر بەرز، بەو هۆیەوە دەتوانرێ کرداری خێر و شەڕی پێبکرێت بە پێی ئارەزووی خۆی، هەر بەم جۆرەشە دانیشتنەکانی -تحضیر الأرواح- ئەکرێت.

ئەگەر ئاوێنەی ئەفسوناوی و تۆپی بلووری وەدەست نەکەوت، ئەتوانی دیمەنێ بلووریەکی پەیدا بکەی.

**بەم جۆرە-** قاپێکی شووشەی بلووری بێنە پڕی بکە لە ئاو، تیشکی ڕوانینی چاوتی لێگیر بکە، هەر پیابڕوانە و حەسری بیری خۆت بکە لەو شتەی ئەتەوێت ببینیی، چاوت ئەگۆڕیت لە ئاوەکە. لە پاش ماوەیەك وێنەی جۆراو جۆر تارمایی ئەبینی. ئەم کارە بۆ چەند ڕۆژێك دوو پات بکرێتەوە. ئەو خەیاڵ و وێنانە ئاشکرا تر و ئاسانتر ئەبینرێن و دەرئەکەون، یان ئەو شتەی ئەتەوێت وەکو نوسراو کە دەتوانی بیخوێنیتەوە و کەڵکی لێ

وەرنەگیرێت، ئەمەش پێی ئەڵێن: مەنـدەل. هەنـدێ کەس بڕوایـان نییـە بـە مەنـدەل و گاڵتەی پێئەکەن، بەڵام ئەمـە بەسـە کـە بـاری عـصبی لائـەبات و چـاکی ئـەکات، چـونکە عەقڵی ئاشکرای بە یەکجاری زاڵ ئەبێت بەسەر عەقڵی شارراوەیدا و کاری تێئـەکات. وای لێ ئەکات سەردانەوێنێ بۆی.

لە سەرەتادا نێوەند ئەو شتانەی لە یادی نییە و لە بیری چووەتەوە دێتـەوە یـادی، ئەمجا زۆر شت ئەبینێ نازانێ چییەو لە کوێوە دێت و بۆ ڕوو ئەدات؟. ئەمەیش دیمەن و وێنە و بیری ئەو کەسانەن لە جێگایـەك لـەم جیهانەدایـە، هەسـتی تایبـەتییان هەیـە بـۆ ناردنی بیری خۆیان، پاشان پلە پلـە سـەر ئەکـەوێت، شـتی ڕووداو ئـەبینێت لـە جێگـادا و ئەتوانێ دیاری بکات و ناوی ببات و بیزانێت، ئەمجا هەر کوێـت بویـت ئـەیبینێت، پاشـان ئەگاتە ئامانج واتە خوێندنەوەی ئاینده و داهاتوو... نێوەند پێویستە هەموو ڕۆژێك "١٥" دەقیقـە خـەریکی ڕاهـاتن بێـت، ڕوانـینی بلووری تـەنیا ڕاهاتنێکی سـەرکەوتووانەیە بـۆ بەرەڵا کردنی خەوبینینی ئەستێرەیی بۆ نێوەند و گواستنەوەی بۆ قۆناغی پێویست.

هەندێ وتوویانە هۆی کەم بوونی توانای دەرخستن تا شەخسی ئەستێرەیی ئەوەیە، مـرۆڤ هۆشـنەمەند نییـە واتـە توانـای هۆشـی نییـە دەرك بکـات بـە چـالاکی هەسـتی ئەسـتێرەیی، چونکە هۆشـی نەکـشاوە هێـشتا، و بـەرز نەبووەتـەوە بگاتـە پلـەی زانـینی دیـاردەی ئەسـتێرەیی و نهێنیـەکانی، گـشت نهـێنی یـەك لـە ڕوانـینی چـاوا لـە دوورەوە بریتییە لە فراوانی مەیدانی هۆشیاری، یا کشانی ماوەی هێزی.

هۆشیاری ئاوێنەی سیحراوی تاڕادەیەك یارمەتی ئەوە ئەدات بۆ ڕوانینی دوور، ئـەم خاسـیەتە بـە ڕۆژگـار فـراوان ئـەبێت و ئەکـشێ، واتـە ئاوڕدانـەوەو ڕوانـین بـۆ ڕووداوی ڕابووردو یان ئاینده، یان ئێستا لەم کاتەدا.

ئەمـە لـەم زەمانـەدا وایـە. بـۆ جێگـا ڕووداوی ئێـستاش لـە هـەر جێگەیەکـدا بێـت هەرچەند دوور بێت هـەر هەیـە، ئەگـەر بگـەڕێین بـە دوای بەڵگەو ڕووداودا لـە بـارەی ڕوانـین و بینـینی تـۆپی بلـووری و ئاوێنـەی سـیحراوی، ئـەبینین جیـاوازی بۆچـوون لـە تەفسیرو شیتەڵ کردنەوەیدا هەیە. بەڵام هەر یەك ئەگرنەوە.

"لانـسیولان" لـە کتـێبی "ژیـانی ئەسـیرییدا" ئـەڵێت -الحیـاة الأثیریـة- تـۆپێکی نیـوە بلووری لە جێگایەکدا دائـەنرێت ڕاستەخۆ هـیچ تیشکێکی بەرناکـەوێت تـا یـەك ڕەنـگ بێت، هیچ نوختەو خاڵێکی تیا نـەبێت لـە ویـتر زۆرتـر بدرەوشـێتەوە. و ئـەتوانرێت بـە قووماشێکی ڕەش داپۆشرێت، و بخرێتە سەر لەپی دەست تا تیـشکی ڕوونـاکی لێئـەدات، و

لای سەرەوەی بەرەلا بێت، و قوماشەکە لە ژێـرەوەش دەوری دابێـت، و پیـاوانینی وەکـو بیبرێت و کونی بکا وابێـت. یـا وابـێ بروانێـت بـە مەرکـەزیا ئەمـەیش وا فێـر ئـەبێ بـە ڕاهاتن بۆ چاوی، بەردەوام ئەڕوانێت پیا یا تا شت ئەبینێ لە ناویا.

چاکترین ڕێگە بۆ ڕاهاتن لەسەر ڕوانینی بلووری ئەوەیە لە کتـێبی یـابوس دا هەیـە "دراسـەتێکی زانـستی لـە زانـستی ئەفـسوونیدا"... ئـەڵێ: "کاتـێ ئـەڕوانی بـە مەرکـەزی ئاوێنەکەدا بۆ ماوەیەك هەسـت ئەکـەیت شـتێك ئەچێت بـە قـووڵایی چـاوتا، پاشـان زۆر ناخایەنێ هەست بە کەمێك چوزانەوەی درك ئاسا ئەکەیت لە چاوا زۆر سووك، و هەست ئەکەی بە هێزێك پاڵت پێوە ئەنێ چاو لێك بنێـیـت. کـە چاوت لێـك نـا هـەوڵ و هیـوا و کـەڵکی مایـە پـووچ ئـەبێ، ئـەبێ سـەر لـەنوێ دەسـت پێبکەیتـەوە. ئـەم حـەز بـە چـاو لێکردنانە پیشەی نێوەندی گەوجی تووڕەیە. ئەمە (إنعكاسی) سروشتیە، ئەبێ زۆرانبازی لەگەڵ بکرێت بە ئیرادە و ڕاهاتن.

کاتـێ هەسـتت کـرد بـە پیـا چـەقانی درکـی سـووك بـەرگری بکـە بـە هیمـەت و ویستێکەوە. لە دوایی ڕاهاتن ئەبینی ئاوێنەکە ڕەنگی جیاوازی هەیە جیـاوازە لـە ڕەگـی ئاسـایی خـۆی، و شـەپۆلی زەردو سـوور ئـەبینی وا دێتـە خـەیاڵت شـەپۆلی کارەباییـە لـە بەردەمتا بازرەقە ئەکات. ئەمجا تارمـایی و وێنـەکان بەرجەسـتە ئـەبن و یـەك ئـەگرن و دەرئەگەردوون. ورده ورده ئاشکرا تر ئەبن بەدرێژی ڕۆژگار".

دکتۆر "ماکسویل" ئەڵێت: پاش ئەوەی لە دانیشتنێکا چەند ڕووداوێـك ئەگێڕێتـەوە، ئەو نێوەندەی کە لە تۆپە بلوورینەکەدا شتی دیووە و ڕووداوەکانی ٢٤ کاتژمێری ئایندەی تیا بینیوە، ئەمە دیاردەیەکی گرنگ ئەچەسپێنێ، و ئەمانخاتە ئەو بڕوایەوە کە زەمـان و مەکان زۆر بایەخدارە بۆ هۆشیاری شەخسی و هۆشمەندی خۆیی، ئـەم دوانـە پارێزگـاری خودی ئەنجام ناکەن، یا حەقیقەتیان بە سۆنگەی هۆشمەندی نا شەخـسییەوە، واتـە ئـەم دوانە ڕاستیەکی بەرەلا -مطلق- نییە بەڵکو نیسبییە ماکسویل کۆتایی بە باسـەکە دێنێـت بە وتنی "هۆشیاری شەخسی بە ئیرادە و هۆشیاری تـەواو مـرۆڤ نییـە بـەڵکو پارچەیەکە تیا دروست ئەبێت". خوێنەر تێبگا لەوکاتەدا هیچیان نەزانیوە مەگەر کەمێك ئـەبێ لـە عەقڵی شارراوە.

## خەولێخستن بە تۆپی بلوورین

کاتێ دەتهەوێ یەکێ بنوێنیدەبێ لە ژوورێکی تاریك داینشێنی لەسەر کورسیەکی نەرم و فراوان کە دوو قۆڵی هەبێ و چرایەکی تیابێ کە لە پشتیەوە ڕووناکی بکاتەوە و تیشکی بکەوێتە سەر شتێکی تیشکدار "وەکو ئاوێنە یان گڵۆپی بلووری" و داوای لێ ئەکرێت تیا بڕوانێت و چاوی لێ لا نەبات و ئەبێ خەولێخەر تۆپە بلەورینەکە ڕاگرێت لە دووری۲۰-٤۰ سم، و ئەبێ چاوی ڕوو بەرەوژوور بێت لە ڕوانینا، تا ماندوبوون ڕوو بکاتە چاوی، هەروا ئەتوانی ئەو کەسەی کەمەبەستتە بیخەوێنی، چاوی تێ ببڕیت یان چاو ببڕێتە نووختەیەکی ڕووناکی بچوکی کزی نزیك لە ژوورێکی تاریکدا. تێبینی کراوە زۆرجار بەخێرایی قورس و گران ئەبن و حەز لە لێکنان ئەکەن، ئەمجا خەولێخەر هەڵئەسێت لەو کاتەدا چی بوێت ایحا و ئەیداتێ و ئەڵێت پێڵووکانت قورس و گران بوون ناتوانی بیانکەیتەوە، ئێستا چاوەکانت داخران هەرگیز ناکرێنەوە و تا خۆم پێت ڕانەگەیەنم.

تۆپی بلووری هەل و مەرجی نوستنی موگناتیسی ئەڕەخسێنێ، چاکتر ئامادەی ئەکات بۆ وەئاگا هێنانی ئەو هێزە نەفسیەی کە شارراوەیە، مرۆڤ هۆشیار ئەکاتەوە. چونکە نوستنی موگناتیسی پیشەی وایە عەقڵی هوشیار -العقل الظاهر- هێدی و هێمن ئەکاتەوە و دایئەمرکێنێ، جا بۆیە خەولێخەر ئەتوانێ هەرچی بوێت لە ئیحا ئاڕاستەی بکات یا بیکات، عەقڵی شارراوە دەست بە چالاکیی و گورج و گۆڵیی ئەکات و هۆشیار ئەبێتەوە و هێزە سەیرەکە عەقڵی شارراوەیە هۆشیار ئەبێ و دەرئەکەوێ و واجبی خۆی ئەبینێ. بۆ وێنە" کلیرفۆیانس" واتە هێزەی بصیرت ئەتوانێ دەرکەوێ لە حاڵەتی نوستنی موگناتیسییدا و بکەوێتە کار. ئەمەیش زۆر ڕاستە کاتێ جڵەوی هەست و هەواس گیرو بەندکرا إنفعالات و سۆز و هەڵچوون بێ دەنگ ئەبن و جووڵە ناکەن. ئەوسا هێزی ڕۆح و نەفس ئەدرەوشێتەوە و گەشە ئەکات، وەکو لە تاریکییدا گڵۆپی کارەبایی هەڵئەکەین چۆن جیهان ڕووناك ئەکاتەوە لەناکاودا هەموو شتێك بە ئاشکرا دەرئەکەوێ و نهێنی نامێنێ.

## چاوی خەولێخەری موگناتیسی

گرنگترین هۆ کە بتوانێ کار بکات لە نێوەند هۆشیاریی و زیرەکی و لێهاتوویی گفتوگۆکەرە -ألخاطب- و داوای لێ بکات ئامادە بێ بۆ وەرگرتنی ئیحای تۆ.

سەرەڕای ئەوەش چاو خودی خۆی وەك پیشەیەکی تایبەتی هێزێکی هەیە بۆ ناشتنی ئیرادە لە نەفسی نێوەندا، بە مەرجێك ئەم هێزە بەڕێگەی ژیرانە بخرێتە کارو دەستی پێبکرێت. چاوی موگناتیسی دیمەنی خواست و ئارەزووی نەفسە، ئەتوانێت ئەم تیشکە بنێرێت تیژو جێگیر و کاریگەر بێت. بەلام ڕاهاتنەکانی زۆر گرنگن پێویستە دراسە بکرێن بە وشیارییەوە، چونکە بەهۆی ئەوەوە کەمێك کات ئەتوانی چاوت بەهێز بکەیت بە ڕادەیەك کاربکەیتە سەر خەلکی تر.

## ڕاهاتنەکان

ڕۆچوونە خوارەوە بە بیردا -الاستغراق الفكري-

شاگرد ئەبێت تەنیا بیر لە یەك شت بکاتەوە، نەك مێشکی بناخنێ بە بیرو دالغە و بەشتی پرپوچ. جا بۆیە ئەم زنجیرە ڕاهاتنە لەلایەن پسپۆڕەکانەوە دانراون لە کۆنەوە. و بۆ ڕۆچوونەوە لە بیردا، و ڕزگار بوون لە خەیاڵ و وەسوەسە و پەژارە کە بوژانەوەی بوونەوەری ئادەمیزاد وێران ئەکات.

١/ تاقی کەرەوە، مەیەڵە ڕێگای هەڵچوون و ئالۆز و شێوان بێتە ژوورەوە، بێدەنگی و هێمنیی و سەقامگیریی و نەشڵەژان و نەشێوان بپارێزە. گوێ بەکەس مەدە بیرت بشێوێنێ، هەموو شتێك بە ساردی بگرە، هەڵ مەچۆ، بە ئارام بە، بزانە گشت ڕووداوێ وەکو خۆی نامێنێت و ئەڕوات.

٢/ با جێگەی دانیشتنت فراوان و خۆش بێت، ماسولکەکانت خاو کەرەوە، لە دانیشتنا چاوەکانت لێك بنێ، هەناسە پڕ بە ڕیخۆڵە و سییەکان وەرگرە ئەمجا وێنەی ژمارە "١" بکە بە هزر و بنووسە لەسەر تەختەیەك هەر ڕەنگ بێت، و ئەبێ زۆر بەچاکی و وردی وێنەی بکێشی جا ئەچیتە سەر ژمارەی ٢دوو، هەروا تا ئەگەیتە "٩٩٩" ئەم ڕاهاتنە لە سەرەتادا بەگیروگاز دێتە ئەنجام و ئەنووسرێت، بەلام بە ڕاستی و دروستی بەردەوام بی لەسەری لەگەڵ مروونەتی هۆشیدا زۆر بەکەڵکە، ڕەگەزی هۆشیاری توانادار ئەکات و ئیرادە توندو پتەو.

٣/ قاپێکی گرنج گرنج. دیمەن وشێوە نارێك هەڵبژێرە جوان پیا بڕوانە، بەبین بەبین چاوت لێك بنێ، و لە هۆشا دیمەن و وێنەی بکێشە تا ئەو شکڵ و وێنەیە لە مێشك و هۆشتا ئاشکرا و ڕوون ئەبێ، و تا ئەتوانی ئەو دیمەنە بە دوور و درێژی وێنەی ئەکێشیت لە خەیاڵا، ئەبێت ڕاهاتنەکە دووبارە بکەیتەوە و ئەبێ قاپە ڕاستیەکە بەراورد بکەیت لەگەڵ ئەوەی لە هۆشتایە.

٤/ کاغەزێك بێنە لەگەڵ دوو قەڵەم دا هەوڵدە بە دەستێك چوار گۆشەیەك بکێشە و بەویتر بازنە لە یەك کاتدا.

٥/ بیری یەکێك بکەرەوە کە بیناسیت، یان وێنەیەك چاك بیزانیت، هەوڵدە بیخەیتەوە بیرت کە چاوت نوقاند وێنەیان لە هۆشا بکێشە و لەگەڵ ڕاستیدا بەراوردیان بکە.

٦/ دەرگای ژوورەکەت داخە، هەوڵدە تەصورە دوورو درێژی یەکەی لە هۆشا جێگیرکەی، ئەمجا چاوێك لێك بنێ بە بیرە پیابچۆرەوە ئەك بەوەهم.

٧/ لە ڕێگادا کە ڕۆیشتی، یان لە ئۆتۆمبێلدا، یان هەر جێگەیەك بێ، و یەکێك پشتی لە تۆ بوو، بڕوانە بە پشتی ملیا، لە دڵی خۆتا بڵێ ئەمەوێ ئاوڕ بدەیتەوە بۆ دواوە، بەڵام هەمیشە مەیکە و گەرم و گوڕبە لە خواستتا و سوور بە لە ئاوڕدانەوەی لەپاش ماوەیەك ئەبینی کە ئاوڕ ئەداتەوە، یان هەڵئەستێت، ئەم ڕاهاتنە ٢-٥ دەقیقەی ئەوێت تا ئەنجامی بەرهەم بەخشبێت، و کەڵکی هەیە بۆ گەمارۆدانی هۆش و هۆشیاری، و پەرت ئەبوونی.

٨/ قاپێکی خاوێنی پڕ لە ئاو بێنە دایبنێ لەسەر پارچەیەك قوماشی ڕەش بە هەردوو دەست بیگرە، واتە پەنجەی چەپ بەر ڕاست بکەوێت کەمێك بۆ ماوەی نیو سەعات بڕوانە بە ئاوەکەدا ئەجووڵێت هەموو جارێك، ئەمجا چاو لێك بنێ و تصوری هێڵی موگناتیسی بکە کە ئەسووڕێت بە دەوری ئەو کاسە ئاوەدا لە ڕاستەوە بۆ چەپ، دوای چاك کردنی ئەم ڕاهێنانە بە سەرپەرشتی مامۆستایەکی لێهاتوو فێری ئەوە ئەبێ چۆن بیر بڵاوبکەیتەوە بە دەوری ئەم هێڵانەدا. ئەتوانیت بڵێیت بەخۆت من بەختیارم، ئەنجامی مسۆگەرە بەختیاری.

٩/ خۆت بپارێزە ئەکەویتە دوای خەیاڵی تر، بە تایبەتی لەگەڵ إنفصامی شەخسیدا.

١٠/ مۆمێك بێنە دایگرسێنە لە ژوورێکی تاریکدا، خۆیشت دانیشە لەسەر کورسیەکی فراوان، و پیا بڕوانە لە باری خاوبوونەوەدا پاش "١٥" دەقیقە کە چاوەکانت گران ئەبن،

خەیاڵت خاو ئەبێتەوە لەو کاتەدا بڕوانە بە نێوان گڕی ئاگرەکەو مۆمەکە کە تاریکیەك لەوێدا هەیە لەو حاڵەدا یادی یەکێکی ناسیاو یا برادەرێکی خۆت بکەرەوە بە ئاشکرا نەیبینیت، پارچەیەك کاغەز بێنە چوارگۆشەو سپی بێ ڕووبەرەکەی ١٥سم[٢] بێ لەناوەڕاستیدا بازنەیەکی ڕەش بە قەبارەی پەنجا فلسیەك بێت ڕەسم بکەو ناوی بازنەکە گشتی ڕەش بێت، ئەمجا کاغەزەکە بچەسپێنە بە دیوارەکەوە بەرانبەر چاوت بێت و خۆشت دانیشە لەبەردەمیا لەسەر کورسیەك سەیری بازنە ڕەشەکە بکەو چاو مەتروکێنە ئەنجا نەختێ ڕوانینەکە خاو کەرەوە، دووبارە پیا بڕوانەرەوە، ٢-٣-٥ جار پاشان وازبێنە لەسەر کورسیەکە و کاغەزەکە بگوێزەرەوە. بۆ دووری نیو مەتر بۆ لای ڕاست، دانیشەرەوە لەسەر کورسیەکە وەك جاران بڕوانە بۆ دیواری بەردەمت، ئەمجا نیگا بگۆڕە بۆ لای دەستە ڕاستەوە بێ ئەوەی سەرت بگەڕێت. و بڕوانە بە وێنە بازنە ڕەشەکەدا بۆ یەك دەقیقە، ئەمیش چوار جار بەکاربێنە، ئەمجا بە جۆرێکی تر کاغەزەکە بگوێزەرەوە بۆ لای چەپ لە باتی لای ڕاست و بیکە. ئەم ڕاهێنانە تا سێ ڕۆژ دووبارە بکەرەوە، لە دەقیقەیەکەوە بۆ دوو دەقیقە درێژەی پێبدە. لەپاش سێ ڕۆژ بیکە بە سێ دەقیقە، هەروا گشت سێ ڕۆژێك یەك دەقیقەی بخەرە سەر، تا وات لێدێت ئەتوانی چاو نەتروکێنی و بڕوانی بۆماوەی نیو سەعات و چاویشیت ئاو نەکات. کە گەیشتیتە ئەو پلەیە دڵنیابە کە چاوت موگناتیساوی بووە و ئەتوانی کار بکەیت لە گفتوگۆ کەرت، بگرە حەیوانیش لە چاوت هەڵدێت و ئەترسێت و ڕائەچنێت. مەترسە و سام نەتگرێ لەم ڕاهاتنە چونکە زۆر بەنرخ و گرنگە.

٢- ئەتوانی ڕاهاتنی پێشوو بەئاکام بگەیەنیت بەم ڕاهێنانە:-

کە ئەتوانی بەرگری چاوی خەڵکی تر بکەیت، واتە ڕاوەستە یان دانیشە بەرانبەر ئاوێنەیەك وپیابڕوانە بەو وێنەی هەڵێنەگێڕێتەوە بۆت. ئەم کارە چەند جارێك دووبارە ئەکرێتەوە، لە دەقیقەیەکەوە بۆ دووان تا ئەگاتە نیو سەعات.ئاوەها دەتوانی بەرگری بەرهەڵستی تیشکی چاوی خەڵك بکەیت و چاوی خۆشت بەهێز و موگناتیساوی بکەیت

٣/ ڕاوەستە بەرانبەر دیوارێك لە دووری مەترێك و کاغەزە چوار گۆشەکە هەڵواسە بە جۆرێك بازنەکە بەرز بێت لە ئاستی چاوی خۆت، ئەمجا چاوی تێبڕە چاك. سەربگێڕە -کەوانەیەك بێ- و نابێ لە ڕووانین بکەوێ چاوت لەو بازنەیە گلێنەی چاو لە

قاپێکدا. ئەوە ئەك و زەحمەتی ئەوێت بۆ پێڵوەکان و ماسوولکەی چاو، جا بۆ گشت لایەکی جیاواز بیسووڕێنەرە و لەسەرخۆ تا گلێنەکان ماندوو ئەبن.

٤/ پشت بدە بە دیواری ژوورەکەوە، و بڕوانە بە دیواری بەردەمتا، و چاو گیرکە لە شتێك و بیگوێزەرەوە بۆ شتێکی تر لە سەرەوە بۆ خوارەوە، لە ڕاستەوە بۆ چەپ، مەجوولێ، کاتێ هەستت کرد چاوت ماندووە بیحەسێنەرەوە با خاوبێتەوە تەواو، ئەمجا ئەم کارە بکەرەوە.

٥/ ڕاهاتنی مۆمەکە زۆر گرنگە پشت گوێی مەخە، هەر چەند ویست و نازایەتی ئەوێ بەڵام هێزی بصیرەت بەهێزتر ئەکات، و خەوی خەیاڵاوی ئەهێنێ و ئەیبینێ.

٦/ کە چاوی موگناتیسی بەهێزت دەستگیر بوو، بۆ تاقیکردنەوە داوا بکە لە هاوڕێکەت دانیشێت بەرانبەرت، بڕوانە بە ناوی چاویدا ئەویش هەروا با بڕوانێت، ئەبینی ناتوانێ و ماندوو ئەبێ و ئەڵێ بەسە، وای لێ دێت لەم نەختەدا نزیکە لە حاڵی خەوتنی موگناتیسیەوە.

## تاقیکردنەوەی چاوی تیشکداری موگناتیساوی

١- کاتێ لەگەڵ یەکێکدا ئەدوێیت بڕوانە نێوان برۆکانیدا "ئەمە پێی ئەوترێت کۆی موگناتیسێتی" بەڵام نابێت ڕوانینەکە سەرنج ڕاکێش بێت، هەر ڕوودانێکی هێدی و لەسەرخۆبێ، ئەو ناتوانێ بە تۆدا بڕوانێ، هەر کاتێ وا ئەزانێ تیشکێك لە چاوت دێتە دەرەوە، بەڵام نابێ باوك ئەم جۆرە، سەیرکردنە لەگەڵ ڕۆڵەکانیدا بەکار بێنێ ، چونکە ناتوانێ ئەو بارە هەڵگرێ.

٢- ئەگەر لە شەقامێك دا لە حاڵی ڕۆیشتنی یان دانیشتبووی لە چایخانە یان لە شوێنە گشتییەکاندا، تیشکی چاو ئاڕاستەی یەکێك بکە کە چەند مەترێك لێت دوور بێت، کاتێ ئەبینی هەڵئەسێت و لە خۆیەوە سەرسام ئەبێت، بەڵام ئەبێ فیکرو ئیحای لەگەڵدا بکەیت: خاوەنی ویستی پۆڵایینم، ئەتوانم کارت لێ بکەم، من بەهێزترم لەم شەخسەی لە بەردەمم دایە، من بەهێزترم ئەو لاوازە، بێ گومان بەرهەڵستیم ناتوانێ بکات. فەرمانت پێ ئەدەم ئاوڕ بدەیتەوە. هەروا ئەتوانی تاقی بکەیتەوە لەسەر حەیوان ئەبینی ئەترسێت و ڕائەکات. بەکەس مەڵێ من خەریکی موگناتیسی حەیوانی ئەبم لەبەر چەند هۆیەك:-

کاتێک خەڵک زانیان لێت دوور ئەکەونەوە و خۆیان لێ ئەدەن ئەمەش هێزی موگناتیسیەتت کز ئەکات.

نهێنی خۆت بپارێزە، بەکردەوە توانای خۆت دەرخەو بینووێنە، کاتێکی چاک تەرخان بکە بۆ بەئەنجام گەیاندنی ڕاهاتنەکان.

ئەم نووسینە بە ڕووکەش مەخوێنەرەوە، و بەپەلە هەوڵدە چاوت زۆر نەتروکێت، نەفرێت، پێڵوەکان لەیەك جووت مەکە، هێزی ئیرادەو بیری خەست یارمەتیت ئەدات تاکوو ئەو ئەریتانە فرێ دەی لە خۆت.

ئەگەر هەستت کرد چاوت بەم ڕاهاتنانە ماندوو بووە، تەشتێك ئاوی پاك و خاوێن بێنە، هەندێك خوێی تێکە، چاوت چەند جارێك بە ڕاست و چەپدا بجوولێنەوە پاش کەمێك دەست بەجێ هەست بە حەسانەوە ئەکەیت. ئەگەر چەند ڕۆژێك لە تاقیکردنەوەکان بەردەوام بوویت ئیتر هیچ ماندوو نابیت.

## خەولێخستن و ئەوپەڕی پشکنین کاری

نێوەند بنوێنە نوستنێکی موگناتیسی قوولْ هیچ هەستی نەمێنێ و پەیوەندی بە عالەمی دەورو بەریەوە ببڕێت، ئەمجا دەست ماڵێك "دەستەسڕ"، سەعاتێك، ئاوێنەیەك، هەرشتێ زۆر بەکار بێت و هی یەکێکی تر بێت و نەیناسیت، بەڵام بتوانرێت بناسرێتەوە و شتەکان گشتی جێگەی بڕوا بن، هەروا کەسەکان، ئەمجا داوا لە نێوەند ئەکرێت شتەکان بناسێتەوە و هەستی خۆی دەربڕێ، ئەگەر بەوردی بکرێت و کارتێکردنی لێ دوور خرێتەوە ئەبینی وەصفێکی چاکی گشتیت بۆ ئەکات و هی هەرکەسێك بێت ئەیڵێت کە بەردەوام بوون لەسەر تاقیکردنەوەکان لە چەند دانیشتنێکا بەرێك و پێکی، نێوەند ئەتوانێ بێنەی خاوەن شتەکان، مێژوویان، ڕەوشتیان، پێش کەش بکات و دەریخات، ئەگەر جارێ نێوەند هەڵەی تیا بکات لە داهاتوودا بەردەوام هەڵەکان ڕاست ئەکاتەوە. و وای لێدێت ئیدراکی ڕۆحی بگاتە پلەیەك هەر حاڵەتێك دەوری دابێ لەو کەسە لە منداڵیەوە، و هۆی هەڵەکان، و سەرکەوتن و ژێرکەوتنی لە ژیاندا بیزانێ و بیدۆزێتەوە و ئەگەر یەکێك شتێك بشارێتەوە بەدزییەوە پێچرابێتەوە تۆ نەیناسیت نێوەند ئەیناسێتەوە، و ئەیزانی چییەو هی کێیە. نێوەند پلە پلە سەر ئەکەوێت وای لێدێت بەسەرهاتی هەرشتێك وباری ڕووداوی، و کاریگەری و کەڵکی ئەو شتانە بزانێ، و هەندێ جار نێوەند ئەزانێ قیاسی باری "سایکۆ مەتری" نەفسی بەبێ نوندنی

موگناتیسی بتوانێ بیزانێ، بەڵام لە دانیشتنێك بۆ ئەو مەبەستە گیرا بێو باری کاریگەری فابیلی تەئسیربێ، ئەیدۆزێتەوە.

## تاقیکردنەوەی سەرەتایی لە خەواندنا

کەوتن بۆ پێشەوە: ئەو کەسەی ئەتەوێ بنوێ، داوای لێبکە رێك راوەستێت، و هەردوو پێی پێکەوە بلکێنێ، و دەستەکانی بە خاوی شۆڕ بکاتەوە وبەلای خۆیدا. و داوا بکە بڕوانێت بە ناو چاوتا، و عەقڵ و لەشی تەواو خاو کاتەوە، وا لە خۆی بکات ئامادەبێ بۆ ئیحاکە کەبۆی ئاراستە ئەکرێت، ئەمجا پێی بڵێ "ئێستا ئەمەوێت بکەویت بۆ پێشەوە بۆ باوەشی من و ئەبێ عەقڵی تۆ بەم بیرە کاریگەر بێت، ئەوا بیرت کاریگەر بوو، ئەوا کەوتیت تەسلیم بە، هەر ئێستا ئەکەویت بۆ پێشەوە و تۆیش حەز ئەکەیت بکەوی بە روودا، تەنیا بیر لە کەوتن کەرەوە، کەوتن، کەوتن، کەوتن، نا کەوتیت، نا، نا، نا، دەی مەترسە، مەترسە، لەو کاتەدا باوەشی بۆ بکەرەوە، تا بیگریتەوە، و بۆ لای خۆتی راکێشی. ئیحای ئەدەیتێ کە خۆی و لاشەی خوارکاتەوە بۆ لات. ئەبێ تۆیش کاربکەی لەو کەسەی تاقیکردنەوەکەی لەسەر ئەکەیت و یان ئەیخەوێنیت و رایکێشیت بەرەو پێشەوە بۆ لای خۆت بەهۆی هێماو جموجووڵ و گفتوگۆ و سۆزشی ناسکی دەنگ، و بەرێگەی گوزاریش، چونکە گشت کەسێك هەرگیز و بەردەوام کاریگەر ئەبێ بە بیرو هەست و سۆز کە لە عەقڵی شارراوەوە دێت و تووشی ئەم ئەبێت، رەنگە لە ماوەیەکی زۆر دوورەوە بێت و رووی تێبکات هەروا وەکو کاریگەرە عەقڵی شاراوەی هیستریا لەم هەر شەپۆلی ئەو بیرەش لە دوورەوە ئەڕوات و کار ئەکات لەوانەی کە تەلی زێی عەقڵیان ئەگونجێت و رێك ئەکەوێت لەگەڵ عەقڵی ئەمانەدا. ئەم شەپۆلە بیریانە کار ئەکات لە هەستی ئەوانەی کە لەگەڵیا هاوکارن، بێ ئەوەی ئەم رێگەیە بزانن، تا بەرهەڵستی بکەن یان کاریگەری خاوکەنەوە.

## تاقیکردنەوەی کەوتن بۆ دواوە

ئەو کەسەی تاقی ئەکەیتەوە ڕاست ڕائەوەستێ و ڕووت تێئەکات. قاچەکانی پێکەوە ئەلکێنێ و دەستەکانی خاو ئەکاتەوە، چاوەکانی لێك ئەنێت و هەناسەی قووڵ هەڵئەکێشێت. تۆیش ڕاوەستە لە پێشەوە لە نیو مەتری کەسەکە، داوا بکە عەقڵ ولەشی بە تەواوی خاوکاتەوە. لە دواوە دەستت بخەرە سەرشانی، واتە قۆڵت لەگەڵ شانیا گۆشەی

"٤٥" پله دروست بکات، ئەمجا داوای لێبکە بڕوانێت بە نینۆکی پەنجەکەڵە تاکە لە دووری "٥"سم یە لە چاوی.

پاشان بڵێ عەقڵت تەرکیز بکە لە سەرکەوتن بۆ دواوە، ئێستا حەز ئەکەی لە کەوتن بۆ پشتەوە، بکەوە.... بکەوە بە پشتەوە بکەوە... هتد. مەبەست لەم دوو تاقیکردنەومیە دروستکردنی پەیوەندی سروشتییە لە نێوان خەولێخەر و خەولێخراودا، و تاقیکردنەوەی ئەمیان بۆ تاقیکردنەوەی نوستنی موگناتیسی.

## "تاقیکردنەوەی ویستانی لەپ".

داوا لەو کەسەی تاقیکردنەوەی لەسەر ئەکرێ ئەکەی کە چەند دەقیقەیەك دەستی بخاتە سەر لەپی تۆ و هەرچی ئیرادەی هەیە لە دەستی خۆی بکێشێتەوە، لە پاش چەند دەست پیاهێنانێك لە قۆڵ و مەچەکیەوە تا ئەگاتە سەر کۆتایی پەنجەکانی. خەبەری بدەرێ کە تۆ دەستت چەسپ بوو بە دەستمەوە لە ڕێگای بیرو ئیحاوە، پێی بڵێ ئێستا تۆ ناتوانی دەستت بەرز بکەیتەوە، و هەر هیچ ناتوانی، هەوڵ بدە چۆنت دەوێ ناتوانی بەهێز هەوڵ بدە، زیاتر، بەڵام ناتوانی هەرچەندە خەریکی ناتوانی دەستت بەرز بکەیتەوە، تا هەوڵبدەی پتر بێ توانا ئەبی ناتوانی دەستت لە دەستم جیاکەیتەوە، ئەبینی بێ دەسەڵات ئەوەستی.

دەستی بەرز نابێتەوە، و ئەگەر یەکەم تاقیکردنەوە سەرکەوتوو نەبووی بێ هیوا مەبە بەڵکو ڕاهاتن و خەریك بوون دەتگەیەنێتە ئامانج، دووبارە و سێ بارەی بکەرەوە هەر سەرئەکەوی. ئەگەر ویستت کۆتایی بە تاقیکردنەوەکە بێنیت دەست بێنە بە قۆڵی ئەو کەسەدا لای ڕاستی پێی بڵێ: تاقیکردنەوەکە کۆتایی هات، ئێستا ئەتوانی دەستت شل کەیت خاو بیتەوە، و ئێستا ئەتوانی خاوی کەیتەوە دەستت، ئەمجا سووك بماڵە بە سەرپشتی دەستیا خێرا... بە ئیحاوە.

## تاقیکردنەوەی پەنجە تێك ئالان

داوا لە نێومند بکە دابنیشێت لە باری سروشتی و ڕێك وپێکی، بە جۆرێ هەردوو پێی توند بووبێ لە زەوی. و گشت ماسولکەکان خاو بکاتەوە. و هەست بە حەسانەوەی تەواو بکات، و بزانە نێومند حەساوەتەوە؟ "خاو بووەتەوە"دەستی ڕاستی بەرز کەرەوە بۆ لای سەری هەروا ڕایگرە تا چەند دەقیقەیەك ئەمجا بەرەڵای بکە، ئەگەر بە ڕاستی خاو

بووبێتەوە بە شلی ئەکەوێتە خوارەوە و هیچ گرژی و توند و ڕەقیی تیا نابێت بە خێرا نەکەوێت. ئەگەر بینیت شل و خاو بوو ئیتر بووەستە و داوای لێ بکە پەنجەکانی ڕاست و چەپی زۆر بە توندی تێك بئاڵێنێ. و ئیرادەی تەرکیز بکات وبیر لەوە بکاتەوە کە پەنجەکانی توند چەسپ بوون و یەکیان گرتووە، ئەمجا بە چاوێکی موگناتیساوییەوە پیا بڕوانە و بە ئیحاوە پێی بڵێ توند پەنجەکانت بگرە، توند تر، بەهێز و توند تر، بتەوتر، ئێستا کە تۆ دەسەڵاتت نییە بەسەر ماسولکەکانی دەست و قۆڵتا ناتوانی لێکیان کەیتەوە من پێت ئەڵێم ناتوانی، هەوڵدە هەوڵدە هەوڵدە. بەڵام ناتوانی ناتوانی.

## تاقیکردنەوەی دەست گێڕان و سوڕان

ئەو کەسەی ئەتەوێ تاقی بکەیتەوە داوای لێ بکە دەستی بکاتەوە و داینێ لەبەر دەمیا دوور لە لەشی بە قەد پییەك، و دەستەکەی تری کرابێتەوە و داینێ. ئەمجا داوای لێبکە دەستێکیان بگێڕێت بە دەوری ئەوی ترا لەسەرخۆ بەرەو دوواوە، کاتێك هەردوو دەستی گەیشتە پلەیەکی زۆر خێرا پێی بڵێ بە لەهجەیەکی ئیجابی و نەگۆڕاو ئێستا ناتوانی ڕایانگریت، ناتوانی ناتوانی. لە پاش ڕاهاتنێکی کەم ئەبینی ناتوانێ ڕایانگرێت تا خۆت فەرمانی نەدەیتێ.

## تاقیکردنەوەی بازنە

بە تەباشیر هێڵێك بکێشە یا بە خەیاڵ بە دەوری ئەو کەسەی ئەتەوێ بینوێنی، پاشان ئیحای بدەرێ بە هێزو جێگیر بێ کە ناتوانێ لەو هێڵە بازنەییە دەرچێت، و لە ڕاستیدا ناتوانێ بێتە دەرەوە، هەروا هێڵێکی تریش ڕاکێشە و بڵێ ناتوانی پیا بڕۆیت ناتوانی لە ڕاستیدا ناتوانێ پیا پیا بڕوات و هەنگاو بنێ.

<u>تیبینی//</u> واباشە خەولێخراو زۆر هیلاك و ماندوو نەکەی تا بێزار نەبێ و چاك وایە گشت جارێ ناساری کاریگەری ئیحا کە بسڕێتەوە بە ئیحایەکی شیاو و لەبار، و دەبێت دەست پیاهێنان بێت لە کۆتایی گشت تاقیکردنەوەیکدا.

## پلەکانی خەولێخستن

زاناکان ڕایان جیاوازە لە دابەشکردنی پلەکانی نوستنی موگناتیسی، هەندێك ئەڵێت سێ پلەیە، هەندێکیتر ئەڵێت حەوتە، هەیشە ئەڵێن سی پلەیە..... هتد.

ئەمەش ئەگەڕێتەوە بۆ قابلیەتی ئەو کەسە و بە قووڵی نوستنی موگناتیسی، کاریگەری ئەم بە مانەی خوارەوە دابەش ئەکرێ:

١- سروشتی نوستنەکە.

٢- هێزی خەولێخەرەکە.

٣- بارودۆخی نوستنەکە.

٤- تەمەنی نوێنراوەکە.

## پلەکانی نوستنی موگناتیسی

١/ نوستنی سووکی موگناتیسی. ئەمە پێی ئەڵێن باری وەنەوزی موگناتیسی، لێرەدا نێوەند ئەنوێت نوستنێکی موگناتیسیی و هێزی سروشتی خۆی ئەپارێزێت. ئەم هێزە کارتێکراو ئەبێ و فەرمانەکانی تۆ بەئەنجام ئەگەیەنێ.

ئەم حاڵە تەنیا بۆ چارەکردنی نەخۆشی لەش ئەگونجێ، وەکو خواربوونەوەی قاچ وپێ، گرتنەوەی شکاوی ئێسقان، شەلەل و ڕۆماتیزم، گشت نەخۆشیەکی چوارپەل.

٢/ نێوەند ئەچێتە پلەیەکی قوڵتر لە یەکەم. ئەم بارەیان چاکە بۆ لابردنی نەریتی خراپ و زیانبەخش، وەکو جگەرە کێشان و موادی سڕکردن -مخدرات-، قومار کردن، عادەی سڕی، شتی وەکو ئەمانە و چاندنی خوو ڕەوشتی جوان و بەرز لە نێوەندا.

وەکو چاك بێت لەگەڵ ژنەکەیدا. یان ئەرکێکی بخرێتە بەر وەکو هەستان لە خەو لە وەختێکی دیاریکراو. و بە کەڵکە بۆ پەروەردە کردنی منداڵ و ساوا، چاککردنی ڕەوشتی توندو تیژی، و غەریزەیی و کردەوەیی، و ڕەفتار و فێرکردنی گوێڕایەڵی.

٣/ لەم پلەیەدا جیسمی ئەسیری زاڵ ئەبێ و دەسەڵاتی دەبێ بەسەر لاشەی سروشتیدا بەگشتی. ئەم بارە کەڵکی هەیە بۆ چاری نەخۆشیەکانی عەقڵی و نەفسی و هەڵچوونی ئەعصاب و بنەبڕ کردنی هەڵچوون و ئاژاوەی نۆرستانیا و هیستریا و ترس و سام وەهم و زۆر نەخۆشی تریش، بە تایبەتی بە کەڵکە بۆ چاری ساردی سیکس "ألبرودة ألجنسية" و بە سەرکەوتووییەوە ئەتوانرێت چاری نەخۆشی سینگ و ناوەوەی سکی پێبکرێت و کەپزیشك هەراسانە لە چارەکردنیا بە دەرمان.

لەم پلەیەدا نێوەند ئەتوانێ بیری خەڵك بخوێنێتەوە، و بیری خۆی بۆ بنێرێت، یا شتی بۆ بشارێتەوە. یا بنووسرێت و بخرێتە ناو سندوقی پۆڵا و جێگای زۆر نهێنی بدۆزرێتەوە و بیخوێنێتەوە و ئەتوانێ پەیوەندی بکات بە ئەرواحی مردووانەوە و تا سفارشی تۆ بەوان و و ئەوان بە تۆ بگەیەنێ. بەڵام لەم پلەیەدا ناتوانێ پەردە لە ڕووی فەرمانی داهاتوو "ئاینده" هەڵماڵێ و هیچ ئاشکرا بکات.

٤/ لەم پلەیەدا ئەتوانرێ نێوەند بخەیتە بارودۆخی تەختە داری، و هێز و توانایەکی هەبێ کە بتوانێ بە ماسولکەکانی دەستی، شتی ڕەق و ئاسن بادات و بیشکێنێ و وای لێبکەیت هەستی نەمێنێ بە تەواوی تاکوو پزیشك بتوانێ کاری نەشتەرگەری گرنگ و ترسناك بکات بەوپەڕی سەرکەوتوویی، بەبێ مەوادی بێهۆشی و سڕکردن، و بەبێ بەنج. هەروەها زووتر چاك ئەبێتەوە. یا ئەتوانێ خوێنی بووەستێنی لە کاتی برینداریدا، یا فەرمانی بدەیتێ خوێن بە دەمارەکاندا بڕوات بە ئاسانی و سروشتی، هەر تەنیا بە ئیحاو سروش دان، و نەخۆش هیچ هەست بە ئازار ناکات و ترسی تیا نییە لەم پلەیەدا ئەوانەی کار ئەکەن لەسەر شانۆ و سینەما بەسەرکەوتنەوە تەمسیل ئەکەن. بەڵام بۆ پارە و سەرنج ڕاکێشانە. بەڵام ئێمە ڕاینەگەیەنین بەوانەی تازە و ناشین لە نوستنی موگناتیسییدا هەرگیز باری بە تەختە بوون بەکار نەیەنن "التخشب الكلي" ئەی چۆن ئەزانی گەیشتووەتە ئەم ڕادەیە؟؟ ئەڵێیت بە نێوەند لە کاتێکا تۆ دەس ڕاکێشانی موگناتیسی درێژ بەکار دێنی: ئێستا لەشت ڕەق ئەبێ وەکو تەختەی دار، وەك پارچەی ئاسن ڕەق و توند ئەبێ، هەرگیز خوار نابێتەوە، هەر کوێت دانێین وەکو لەشێکی ڕەقت لێ دێت، لەو کاتەدا لەشی نێوەند یەك پارچە ئەبێت، ئەتوانیت هەڵیگریت، ئەم سەرو ئەوسەری دابنێیت لەسەر کورسی هەرچ قورساییەك بخەیتە سەری هەستی پێ ناکات، لەوانەیە کە خەبەری بووەوە قورساییەکەت لەسەر هەڵگرت پێیبڵێی سەری سووڕ ئەمێنێ و ئەگەر خۆی بیەوێ هەڵیگرێت نەیتوانێ.

٥/ لەم پلەیەدا نێوەند زۆر باش بەرچاوی ڕوونە، چونکە جیسمی ئەسیری خاوەنداری گشت تایبەتمەندییەکی نەفسی ئەکات و دەسەڵاتی بەسەریا ئەڕوات، لەم بارەدا ئەتوانێ باسی ئاینده بکات و بیشکێنێ، هەر ئەوەندە تۆوی چێنرابێ ئەو شتەو لەوجودا هەبێ، و ئیحای درابێ.

ڕەنگە جیسمی نێوەند ڕۆحێکی تری بێتە بەر بە زمانی ئەوەوە بدوێ، و ئەتوانرێت جیسمی ئەسیری جیا بکرێتەوە لە لەشی سروشتی و ئەم جیسمە ئەسیرییە

ڕەوانە بکرێت بۆ هەر جێگایەك کە بتەوێ تەنانەت ئەگەر دووریش بێ، و ئەتوانێ پەیوەندی بکات بە عالەمی نادیار و ڕووداوی ڕابووردو بگێڕێتەوە و کەسی ون بوو و دزراو و دز بە ئاسانی بدۆزرێتەوە و ڕووداوی وڵاتانی دوور باس بکات. و ئەتوانێ لەشی ئەسیری بنێرێ بۆ مەیدانی جەنگ تاکوو بچێت و خەبەری ڕاستەقینەت بۆ بێنێت و پرسی زۆر شتی پێ بکرێت وەکو ڕاوێژکردن ئەویش ڕێگاو ئامۆژگاری بە کەڵکت پیشان ئەدات، و ڕزگارت ئەکات لە لەشگ و چەڵمە. ئامۆژگاری ئەو زۆر باشە بە تایبەتی لەبارەی پزیشکی و دۆزینەوەی نەخۆشی و نواندنی دەرمان بۆ نەخۆشیەك کە پزیشك لێی دەستە وەستان بێت و جێگای نەخۆشەکە و هۆیەکەیت پێ ئەڵێت، و ڕاوێژکاریی جۆری بازرگانیی و دارایی و سەرمایە و دادگەریی، بە تایبەتی پزیشکی شەرعیت بۆ شی ئەکاتەوە.

بۆ دڵنیایی ئەوەی کە نێوەند گەیشتبێتە ئەم پلەیە داوای لێبکە کاتێك بەخەبەر هات هەرچی دیویە بە درێژیی بۆت باس بکات. بەڵام پێی مەڵێ کە تۆ هۆی ئەم خەوو خەیاڵانە بوویت کە دیوویەتی.

٦/ لەم پلەیەدا ئەتوانرێت جیسمی نێوەندی ئەسیری جیا بکرێتەوە لە لەشی سروشتی و بینێرێت بۆ هەر جێگایەك و بۆ لای هەر شەخسێك کاری تێبکات، بەمەرجێ نوستنی لە ژووری خۆیدا و هەر چۆنێ بێت ئەو کەسە دوور بێت، و ئەتوانێ پەیوەندی بکات بە عالەمی ئەرواحی مردوان لە بەرزەخ دا، و لەگەڵیانا بدوێ و چیت مەبەست بێت، بەگشتی لەشی ئەسیری کار ئەکات بە ئەمانەتەوە و بەپێی ڕێنمایی و ئیحای تۆ بە چاو تروکانێك ئەو پەڕی عالەم ئەپشکنێ بە مەرجێ بۆی دەست نیشان بکەیت و بەعەقڵتا گوزەر بکات، خەولێخەری بەناوبانگ "لویس" ئەگێڕێتەوە کە ئافرەتێکی خەواندووە لەبەردەم کۆمەڵێکا و فەرمانی پێداوە بچێتەماڵی خۆیان بزانێ خێزانەکەی چی ئەکات؟؟

ئەڵێت چووم خەریکی ئیشی ناوماڵ بوون، و دوو ژن لە چێشخانەکەدا کار ئەکەن، لویس ووتی: پێم ووت دەست بدە لە دەستی یەکێکیان، ژنە نووستووەکە قاقا پێکەنی و وتی دەستم لێدا وەکو فەرمووتان،بەڵام ژنەکە ڕاچەنی و ترسا.

لویس: پرسی لە دانیشتووان کێ ماڵی ئەم ژنە دەزانێ؟ یەکێ ووتی من، ووتی هەڵسە بچۆ بۆ ماڵیان بزانە چی ڕوویداوە؟ چوون و هاتنەوە وتیان نووستووەکە چی ووتووە ڕاستە وایە چونکە بینیان خەڵکی ماڵەکە لە ترس و دەنگە دەنگدان، وتیان

شتێکمان دیووه وەك تارماییەك "شبح" لە موبەقەکەدا، ئەمەش ئەوە ئەسەلمێنێکە بێگومان ڕۆح وجودێکی هەیە جیاوازە لە مادده، و ئەتوانێ ئەو کارەی بۆی دیاری بکرێت.

٧/ بە بارودۆخی پلەی حەوتەم ئەوترێت ڕاپسکان، یان بێهۆشی. ئەمەش بارێکە ئەگونجێت بۆ دراسەکردنی عالەمی ئەسیری وڕەوانی و، ئاسمانی، و هەر شتێ وا بەرزو بالا بێ، نێومند ئەتوانێ پەیوەندی بە هەندێ چینی ئاسمانی بکات، بەمەرجێ نێومند لە پیاوە بەرزەکانی خواپەرستی و تەقوا بێت و ئەتوانێ ئەهلی سزاو عەزاب ببینێ. لەم پلەیەدا ئەتوانرێ ئیجا بە نێومند بدرێت کە خاوەنی خووڕەوشتێکی بەرزو بێوێنەیە، نموونەی چاکییە، بوونەیەکی خاوەن بصیرەتی دوور بینە، تۆو خەڵك چاوەڕوانی سام و شەجاعەت و کرداری پیرۆزیی لێ ئەکەن و ئەتوانێ بۆت باس بکات باری ژیانی خۆی و چۆن چاکی و پاکی ئەکات. یان ئەبێتە خاوەن نەفسێکی ئادەمیزادی بەرز، و تا کوێ توانای کۆششی هەیە بیکات. پێویستە تێبینی ئارەزوو خواستی نێومند بکرێت و تا چەند ئەتوانێ لەم پلەیەدا بمێنێتەوە؟

لێی بپرسە لەم حاڵەدا هەست بەچی ئەکات؟ زانین لە دەماخیا ئەبینێ، و لە کوێدایە؟ و چۆنە؟ و ئەیبینێ؟ ئەو هێزە بصیرەتە جێگای سروشتی و چۆنیەتی چییە؟ لە نێو چاواندایە یان سەردایە؟ و چۆن چاك و باش ئەکرێت؟

کە وەڵامەکانیت وەرگرت تا ڕادەیەك تێئەگەی هێزو توانای چۆن و چەندە. لە خۆتا، لەوا، لە خەڵکی تردا کە پەیوەندییان پێوە بکات. لێی بپرسە ئایا شتی ماددی ئەبینێ؟ و چی هەیە بەسەرو بەری عەقڵ و ڕوحیەوە؟ ئەتوانێ بە هێزی بصیرەتی ئەسیری وەربگێڕێت؟ واتە بە جیسمی ئەسیری "نەك بە لەشی ماددی" ئەتوانێ بچێت بۆ جێگە دوورەکان و چی ئەبینێ لە خەڵك و شارستانیەت بۆت باس بکات، و ڕاپۆرتێکت بداتێ چی ئەکەن و چی ئەڵێن؟!!

## چۆنیەتی دانیشتنی خەواندن

بڕوات وابێت ڕێگایەکی مسۆگەرت گرتووەتە بەر، بە نێوەند مەڵێ تۆ ناشیت و ئەمەوێت تاقیکردنەوەی نوستنی موگناتیسیت لەسەرت بکەم، یان بڵێی زۆر توند و بتەویت، قایمی، لەوانەیە نەتوانم بتنوێنم، لەم جۆرە وشانە کە ناخی عەزیمەت و بڕوای خۆت ئەڕوخێنێ و عەزیمەتی نێوەند بەهێز ئەکات و نوستن زەحمەت ئەکات بەکار مەهێنە. بەڵکو پێی بڵێ:

زۆر کەسم نوواندوە، کەڵکم پێ گەیاندوون شیفای نەخۆشم داوە و برادەر و دۆستی خۆیانیان لە وڵاتیاندا هێناوە بۆ لام. ئارەزوو بنێژە لە نەفسیا تا بنوێت و بگاتە ئەو شتەی ئەیەوێ لە ماوەی نوستنی موگناتیسیا. لە یادت بێ گشت مرۆڤێ ئاوات و هیوایەکی هەیە، نەفس و دڵی بۆی لێ ئەدات. ئەتوانی لە کاتی گفتوگۆدا تێبیگەی ئاواتی چییە؟ چونکە هێزی تصور و بڕوا بەشتێك لەوانەیە بێتە دی، هەر بە بڕواو بە ڕاست زانینی ڕووت، ئەم نوستنە دەسەڵاتی عەقڵی هەستیار زاڵ ئەکات بەسەر ئیدراکی ڕووحییدا، وکاری لێ ئەکات بگرە وا لە وەهم ئەکات ببێ بە حەقیقەت. ئەتوانێ ئەم هێزە کاریگەر بەکاربێت لە بارو دۆخی هۆشیاریدا، و لەوانەیە مرۆڤ بەهێزی تصورو بڕوا خۆی خۆی بنوێنێ، ئەگەر خەولێخەر نەبوو، خۆی وا فەرزکات نوێنەرە نێوەند ئەنوێنێ کە خۆیەتی، و ئەم کەسە دەسەڵاتی هەیە بەسەریابێ یا نە. وەکو خەولێخەر لەگەڵ خۆیا بجووڵێنێتەوە. و فەرمان بدات بە خۆی..... تاد. ئەمە پێی ئەڵێن نوستنی خۆیی "زاتی".

### سەرەتای دانیشتنەکە

١/ داینێ لەسەر کورسیەکی فراوان و خۆش، سەرینی هەبێ، بەرز بێ، لەپشتەوە سەری بخاتە سەر، و ئەبێ خەولێخراو هەموو لەشی خاوکاتەوە، و پشتی لە ڕووناکی بێ، و ئەگەر پەنجەرەشی تیا بێ پشتی تێبکات، و ئەبێ شتە پێویستەکان بۆ نوستن ئامادەبێ، وەکو باسمان کرد.

٢/ ڕاوەستە بە لایەوە، و هەردوو پەنجەت: کەڵە و تووتە "نەك برا تووتە" دانێ و ڕایگرە لەبەردەم و چاوتا لە دووری "١٢" ئینج یان "٣٠" سم بە جۆرێك بەرز بێ کەمێ لە ئاسۆگەی ڕووانین، ئەمجا هەموو هۆشیاری و بیری گەمارۆ بدە لەگەڵ ڕوانینا و دەستەکەی تر بخەرە سەر سەری بەڕاستی.

٣/ داوای لێبکە بنواڕێت بۆ کۆتایی پەنجەکانت، و تەنیا بیر بکاتەوە لە نوستن و بە دەنگێکی کز و نەرم و میهرەبان بڵێ: چاك بڕوانە بۆ سەری پەنجەکانم، تەنیا بیر لە نوستن بکەرەوە. چەند جارێك ئەمە دووپات بکەرەوە، بەبێ بەبێ وای پێ بڵێرەوە بۆ "١٥" دەقیقە. تا ئەبینی پێڵووی چاوەکانی پرتە پرت ئەکەن و قورس ئەبن. و ماسولکەی ڕووی بە تایبەتی ئەوانەی نزیکی چاو و برۆن گران بوون و گرژبوون.

٤/ کە نیشانەکانی وەنەوز و خاوبوونەوەی لێ دەرکەوت بە دەنگێکی ناسك و لەسەرخۆ بڵێ: بە بڕوا و ئاشکراوە: ئەوا ماسولکەکان دەستیان کرد بە شل بوونەوە، لەشت وا سڕ بووە کەم کەم و چاوەکانت وا ئاو ئەکەن، پێڵوەکانت قورس بوون و گرانتر بوون، نوستنەکەت ئاشکرا نیە، ئەوا لەشت زۆرتر سڕ بووە، ئێستا پێڵوەکانت گرانتر بوون، وەنەوز زاڵ بووە بەسەرتا، وا پێڵوەکان بەیەکدا لکان، بە تەواوی یەکیان گرت پێکەوە لکان زۆرتر، ناتوانی بیانکەیتەوە و تا من پێت نەڵێم ناتوانی بیانکەیتەوە، هەرگیز ناتوانی، ناتوانی بیانکەیتەوە تا پێت نەڵێم.

٥/ ئەبینی زۆر چاوی دائەخرێت و نوستووەکە ناتوانێ بیکاتەوە، و جاری واش هەیە هەندێك چاو لە پاش "٥" پێنج دەقیقە تەرکیز هەر داناخرێت. جا تۆ خۆت هەڵسە بە دەست بەسووکی دایخە. سروش -إیحاو- بۆ نوستووەکە بنێرە کە نەتوانێ بیکاتەوە. وەکو:- ئێستا چاوت دائەخەم و پێکەوە ئەلکێن وردە وردە تا ئەوەتا زۆرتر پێکەوە لکان بە تەواوی ناتوانی بیکەیتەوە تا پێت نەڵێم، وا دەستم بەرئەدەم، چاوت داخراوە. هەروا ئەمێنێتەوە ناتوانی قەت بیکەیتەوە.

٦/ کە بینیت چاوەکانی داخراون و لەشی خاوبووەتەوە، هەناسەی هێمن و قووڵ بووە ئەمجا ئیحای بدەرێ، تۆ ئێستا نوستووی نوستنی موگناتیسی، دڵخۆش و گەشی، کەمێك وازت لێدێنم تا ئەحەسێیتەوە، چاوەکانت هەروا داخراو ئەبن، بەبێ خۆم کەس ناتوانێ بیکاتەوە، تۆ بەختیاری دڵخۆشی، بە قووڵی بنوو، زۆرتر بە قووڵی، تۆ زۆر بەختیاری بەڕاستی. نوستنی موگناتیسی زۆر بە کەڵکە بۆت چونکە بەهێزت ئەکات، کەیف خۆشت ئەکات و ئەچێت بۆ عەقڵی شارراوە و نهێنی. تۆ کەیف خۆشی بە قووڵی بنوو، قوڵتر، ئەبینی نێوەند کەوتووەتە ناو نوستنی موگناتیسییەوە و زۆر بەهەرەوەرە وای لێهاتووە بە فەرمانی تۆ، بە ویست و قەول و عەقڵی تۆ فەرمان بەرداره، بەڵام کاتێ وایە کە زیان بە بەرژەوەندی نێوەند نەگەیەنێ، لە باری لەش و عەقڵ و

سۆزیەوە. چونکە خەولێخراو کاتێ هەستی کرد بە مەترسیەك لە خەوی موگناتیسی ڕائەپەڕێ بە پەشۆکاوی.

٧/ پێویستە گفتوگۆ لەگەڵ نوستووەکەدا بکەیت وەکو چۆن هۆشیارە، لە خەو هەڵساوە، یا نەنووستووە. ئەبێ وای لەگەڵ بدوێی هەر چەند نووستبێ بە موگناتیسی. ناوت ئەبات ئەتبینێ، فەرمان بەردارتە، ئەبێ وشەکانت ئاشکراو لەسەرخۆ بن، گوزارشەکان شیرین و میهرەبان بن، ماقوڵ بێ بگونجێ لەگەڵ بارودۆخی نێوەندا، وەبۆ ئەو مەبەستە کە بۆی خەولێخراوە. چاك وایە یەك مەبەست بێت.

## نیشانەکانی نوستنی موگناتیسی

بەم نیشانانە ئەزانرێت:

١/ هەستی ئاشکراو دیاری نامێنێ، ئەگەر دەرزی بکەی بە لەشیا نازانێ و ئازاری نییە گەر خوێنیشی لێ بێت.

٢/ ئەگەر ویستت دڵنیا بیت لە نوستنی نێوەند، چاوی بکەرەوە تەنیا سپێنەی چاوی دەرئەکەوێ، ڕەشێنەکەی لە ژێر پێڵووی سەرەوەدا ون ئەبێت، تا نزیك بێت لەسەرچاوەی عەقڵی نهێنی. جاری وا هەیە هەردوو چاوی ناکرێنەوە بە زەحمەت ئەبێ، و ئەگەر پێڵووی دابچرێت و دەست بدەی لە گلێنەی چاوی ناجووڵێتەوە.

٣/ جار جار جوڵان و لەرزینی پێڵووی، لەخۆوە لێکنانیان یان بەهۆی ئیحاوە.

٤/ شل و خاوبوونی ماسولکەکانی لەشی، هەر پارچەیەکی لەشی بەرزکەیتەوە لە هی نووستووەکە، وەکو مردو ئەکەوێتە خوارەوە.

٥/ دەرکەوتنی نیشانەی هێمنی و کەیف خۆشیی لە ڕوخسارو سیمای نوستووەکەدا، هەناسەدانی جار جار بە گرانی دەکرێ ، کاری ماسولکەکان، تەنگی و ناتەواوی تووش ئەبن، واتە لێدانی دەمارەکانی نوستوو بە خێرایی یان بە سستی و هەندێ جار لەسەر باری سروشتی، و وائەبێ ئەندام و نامێرەکانی دەنگ لە هەندێ کەسدا سووك و نەرموناسك ئەبێ. ئەو دەنگانەی لەو پەیدا ئەبێ ساف و ڕێکە، واش ئەبێ هەندێ نوستوو گۆرانی دڵ ڕفێن و دڵکێش ئەڵێن کە لە حاڵەتی هۆشیاریدا ناتوانن وای بڵێن.

## چۆن نووستوو هەڵئەسێنی؟!

زۆر چاك بزانە، دیارو ئاشكرا بێ كە نوستوو هەروا بە نوستوویی نامێنێتەوە. و ئەگەر خەولێخەریش جێی بێڵێ، كەوابوو، هیچ زیانی نییە ئەگەر لە خەوەكەی هەروا بمێنێتەوە. چاك وایە خەولێخەر هەڵیسێنێ، ئەگینا خەوە موگناتیسیەكەی ئەبێ بە خەوی سروشتی، ئەو كاتە هەموو كەسێ ئەتوانێ هەڵیبسێنێ، و لەوانەشە لە خۆیەوە هەڵسێت دوای ئەوەی كە حەسایەوە. كەوابوو ڤیزان و ئاو پرژان بەدەم و چاویا، یا لێدان و ڕاوەشاندنی لەگەڵ بەكار نایەت و ناكرێت. و نابێ لەناكاو راست بكرێتەوە دەستبەجێ، بێ هیچ جیابوونەوە و دابڕین كە نووستووە كە حەسایەوە، ژمێرەی بۆ بژمێرە لە ١ —١٠ و بە ئیحاوە بۆ بەخەبەرهاتنی زۆر چاكە.

## ئیجای لە خەو هەستاندن

بڵێ تۆ كەیف خۆشی بەختەوەری بە ڕاستی، چاكتر و بەختیارتر ئەبی ، هەرچەند بنوویت بە موگناتیسی، و ئێستا لە یەكەوە تا دە ئەژمێرم، بێ گومان وشەی "دە"ت بیست ڕاست ئەبیتەوە و هەڵئەسیت و چاو ئەكەیتەوە ١،٢، ٣، ٤،...،١٠ چاو بكەرەوە، هەڵسە بەخەبەر بێ، ئەبینی هەڵئەسێت، لێرەدا پێویستە هان بدرێت بڵێ: زۆر چاكە گرینگە بێ هاوتاو بێ وێنە بوویت لە نوستنەكەتدا، بێ گومان زیرەك و ڕۆشنبیریت، ئەگەر ڕوویدا هەڵئەسا و بەخەبەر نەهات، بە شێنەیی پێیبڵێ ئەتوانی چاو بكەیتەوە. بەڵێ ئەتوانی ئەوا پێڵووی چاوت سووك بوون، سووكتر بوون، ئەوا چاوت كردەوە، بیكەرەوە، ئەبینی بە خەبەر دێت، كەیف خۆشە، و ئەتوانی.. هەرچیت سرووش پێداوە بۆت ئەگێڕێتەوە و لەیادیا ماوە.

# پەردە هەڵماین لەسەر نهێنییەکانی نوستنی موگناتیسی.

• *لە نووسینی: مامۆستای ڕیزدار "جودی الحربی"*

• *1956 بە چاپ گەیشتوە.*

بە چاکم زانی وەری بگێڕمە سەر زمانی شیرینی کوردی..

# پێشەکی

نوسـتنی موگناتیـسی پێناسـە ئـەکرێت کـە زانـستێکی سـەربەخۆیە وەکـو گـشت زانستەکانیتر، و نهێنییەکە لە نهێنییە شاراوەکانی نەفسی ئادەمیزاد. نوستنی موگناتیسی گشت میللەتانی رابووردو لە کۆنەوەی زانیویانە بە پێی گونجاوی هۆشی خۆیـان. چونکە زانینە سروشتییەکان و زانـستەکانی تـریش وەکو ئێـستا پـێش نەکەوتووە، بـەلام بـا لـە خوێنەری بەرێز نەپۆشرێت، کە گەلانی ئیسلامی و عـەرەبیش، وەکو ئەندلوسـیەکان و فورسەکان و کلدانی و یۆنانی و رۆم دەستێکی بالایان هەبوە لەم بوارەدا.

گرنگترین زانا و پسپۆڕ کە لەم رێگایەوە دەستدار بوون و تیایا بـالا دەسـت بـوون، و پەرتوکیان لەم باسە زانیارییە نووسیوە "ألعلوم ألروحانیە" ئەبوو عەلی سینا، أبـن ماجـە، فارابی، و لە زاناکانی عەرەبیشدا: جـابری کـوڕی حیـان، گـەورەی جادوگـەرەکانی زەمـانی خۆی، وەیحیی کوڕی عبدالله، نباشی بنجانی و لـە زانیارەکـانی فـارس: ئـەبوو مەعـشەری فەلەکی، جەعفەری کوڕی محمدی بەلحن و، ئەردەشتی فارس.

لە زانایانکانی کلدان: برجس، واسگفن ی بابلی. لە فەیلەسوفەکانی یۆنـان سـوقراگ، ئـەفلاگون، ارسـگوگالیس و بـاوکی نیقـو مـاخوس، بقـراگ گـەورەی نـاوداری سروشـت ناسەکانی، گیمولاۆسی ئەستێرە ناس.

لە زانایاننی رۆم: یوحنا کوڕی ماسویە، پابیت کوڕی قەرەحزانی.

لەمەوە وا ڕوون ئەبێتەوە کە پێشوەکانی رابوورد و یەکەم کەس بوون لەم دەرگەوە رۆیشتوونەتە ناو ئەم زانـستە و لەسـەریان نووسـیوە و لـە دەرگـای ئـەم زانیاریـەیان یـان داوە.

بـەلام رۆژ ئاوایـەکان کـە بـەهۆش هاتنـەوە لـە خـەوی نـەزانین دەسـتیان کـرد بـە بەگـەڕان و پـشکنین بـە دوای تایبـەتی و جەوهـەری ئـەم زانـستەدا، لـە دوای پـشکنین و لێکۆڵینەوە تێگەیشتن نوستنی موگناتیسی کەلکێکی زۆری هەیە بۆ ئادەمیزاد بە تایبەتی لە بواری پزیشکیدا.

جا ئەو پزیشکانەی خەریکی نوسـتنی موگناتیـسی بـوون پـەرەیان پێـدا، وای لێهات بـەکاریان ئـەهێنا لـە نیـشتەرگەری جۆراوجـۆر و لـە چارەسـەری ئـەو نەخۆشـانەی کـە ئەسـتەم بـوو نەخۆشـیەکەیان دیـاری بکریـت. بـەهۆی نوسـتنی موگناتیـسی توانییـان پەردەی نهێنی سروشتی هەڵماڵن لە ڕووی لێلیی ئـەو نەخۆشـیە دەروونـی و دەماریانـەی

که زیان بەخش بوون و کاری بکەن لە سەر ئەو خەلکەی گیرۆدەی ئـەم نەخۆشـیانەن و بیگەیەننە نـاخی بەختـەوەری ژیـان. ئەمەیـە نوسـتنی موگناتیـسی کـە جیهـانی هێنایـە هەژان و خستیە جوولە بە دۆزینەوەی شتی تازە و بەکەلك.

نا لەبەر ئەم مەبەستە چاکی چالاکیم لیّ کرد بەلادا بۆ پێکەوەنانی ئـەم پەرتوکـە بـەکردار، چـونکە ئێمـە وامـان تێبـینی کـردوە کـە پـتر نووسـەرانی نوسـتنی موگناتیـسی نووسینەکانیان وا ڕازاندووتەوە هەر بیردۆزبێت رووت، زۆر تر بـۆ ئـەوە بـووە بـەراوردی نـەبێت، بـۆ نەهێـشتنی ئـەم کـەم و کوورپیـە، ئـەم کتێبـەمان وا دانـا بـەراوردی بێـت، و مەبەستیشمان هیچ نییە تەنیا کەلکی خوێنەران نەبێت، و تێبگەن لە نهێنییـەکانی ئـەم زانستە گرنگ و بەرزە خوا یارمەتی سەرخستنە.

نووسەر

جودی الحربی

ماهیەتی

# نووستنی موگناتیسیی

نووستنی موگناتیسیی هونەرێکە وەکو گشت هونەرەکانی تر، بنچینەی زانستیی‌و زانستی نەگۆڕاوی خۆی هەیە. کاری نووستن پشت ئەبەستێت بە هێزی ویستی دەروونیی، چونکە دەروون هێزێکی گەورەو دەستەڵاتێکی مەزنی گرنگی هەیە لە کارتێکردن. کە نەفسی پاڵاوتە وخاوێن بووەوە لەسەختڵە و خەریك بوون، و ئاراستەکرا بەرێکی مرۆڤ بۆی دەرئەکەوێت و خۆی ئەبیبنێت لەناو قووڵایی دەریادا. ئەم هێزە نەفسییە دەستدارە، لە بەردەمیا مادە خۆی ناگرێت و ڕاینەماڵێ وکارێکی چاك ئەکاتە سەر دەروون و لەش، و کار لە عەقڵ و ژیریی مرۆڤ ئەکات، تا کار بکات بەپێی بەراوردی ویست.

هێزی ویستی هەڵچوو لە خەولێخەردا شلەیەکی موگناتیسی لێ پەیدا ئەبێت دەستەڵات ئەکێشێتە سەر عەقڵی شارراوەی نێوەند "نوستوو" ئەویش تەسلیمی نوستنی موگناتیسیی ئەبێت. ئەم کارە نەفسییەیە کە خەوی لێئەخات و کاری لێ ئەکات، گرنگترین شت چاویەتی لە بەکار ئەهێنرێت لە نەفس تا هەڵوێستی نهێنی ببینێ و بیدۆزێتەوە هەر بەهۆی چاوە و کار لە شتەکان ئەکرێت و ئەیپێکێ.

چاکترین نموونەی ئەمە:- پشیلە و مشك: مشکێك لە بن میچی خانووەکەوە ئەڕوات پشیلەیەکیش لە خوارەوە سەیر ئەکات، بەهێزی بینین و تیشکی چاوی پشیلەکە مشکەکە ئەکەوێتە خوارەوە.

و چونکە نەفسی ئادەمیزاد پایەبەرزترە بۆ ئەوە، کارێکی بە هێزی لەو بارەوە هەیە.

## ایحا — سروش:

سرووش وتەیەکی نزمە کە مرۆڤ ئەیڵێت و ئاراستەی ئەکات بە ویستێکی گەرم و بەتین لە ناخەوە بۆ نوستنی خۆی یا خەواندنی یەکێکی تر -وسیگ- ئەمەیش بریتیە لە هێزێك ئەتوانێ خۆی پێ بێکار بکات هەروایش ئەتوانێت کار لە خەڵکی تر بکات و

ناخعی بکات بە واتایەکی تر ئەم ئیحایە کردگایەکە بەهۆی ئەمەوە، بڕوایەك یا بیرۆکەیەك ئەینێرێت و ئەیگوێزێتەوە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر لەلایەنێکەوە بۆ لایەنێکی تر، سروش تەنیا پشت نابەستێت بە وێژە و بە وشەوە. بەڵکوپێویستە بڕوای عەقڵی لەگەڵدابێ بەبێ ئەم بڕوایە سرووش هیچ کەڵکێك نابەخشێت پێمان.

## ئیمان و بڕوا بە نەفس

بڕوا بە نەفس هۆکارێکی بتەوە بەسەرکەوتنی مسۆگەر، ئیمانت بە بیرمکانت بە گشتی هۆیەکی سەرەکی سەرکەوتنە، کە بڕوات بە خۆت هەبوو بە تەواوی گشت ئەوانەی ئەیکەیت حەق و بەجییە بێ دوو دڵی و ئاڵۆزیی، بێ گومان ئەم بڕوا بە تینە ویستت بەهێز ئەکات، تیشکی ژیریت زیاد ئەکات.

## پەنجەی موگناتیساوی:-

هەر پەنجەکانە شلەی موگناتیسی لێ بتکێت بەهۆی ئەوەوە بۆ سەرو چاوی نێومند "خەولێخراو" لە مۆخەوە بێتە دەر بۆ هێمن و هێدی کردنەوەی ئەعصاب، و تەسلیمی نوستنی موگناتیسی ببێت.

## گەمارۆدانی موگناتیسی:-

شتێکی ئاشکرایە لەشی مرۆڤ پێکهاتووە لە چەند ئەندامێك، جموجوڵ و بزواندن بە پێی ویستی مرۆڤ پێی ئەوترێت ئەندامانی ویست، هەندێ ئەندام هەیە ئەجووڵێت بەبێ ویست وەکو دڵ کە پێیان ئەوترێت ئەندامی ناویستداری "أللاارادیە" بەڵگەنەویستە کە خەولێخەر یەکێك ئەنوێنێت گەمارۆی ئەندامی لەشی ناویستدار ئەدات بە دەستەڵاتێکی تەواو، و ملکەچ ئەبێت بۆ ویستی خەولێخەرەکە، بە جۆرێك کە فەرمانی بداتێ دەستی بەرز بێتەوە لە خۆڕایی بەرز ئەبێتەوە یا سەری بسوورێت وبیگێڕێت بۆ هەرلایەك ئەیسووڕێنێت هەروەها ڕەنگە سەرت سوور بمێنێت کەپێت بڵێم دووبارە ئەتوانێت گەمارۆی ئەندامانی ناویستدار بکات، ئەگەر خەولێخەر سرووش بدات بە خەولێخراو کەپڵ وچڵدانی دڵی سست لێبدات وا ئەبێت، هەروا لایەك لە کۆگای دەسگای پەیەکانی، هەناسەی بوەیستێ، بێگومان بێ سێ و دوو وا ئەبێت. بەڵام خەولێخەر

پێویسته لەم جۆره سرووشه وردەکاری بکات، چونکه لەوانەیه تووشی گیرو گرفتێك ببێت له ژوور توانای خۆیەوه بێت.

ئەم جۆره سرووشه پزیشکەکان بەکاری دێنن له نوستندا، چونکه کەڵکی ئەم سرووشه به ئاشکرا دەرئەکەوێت له چارەکردنی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی وەهمی بوون هەروا لابردنی دڵه تەپێی ئەوانەی هەیانه.

ئەم جۆره گەمارۆ بێ وێنانه که پزیشکانی ئیشکەر له نووستنی ئەوانه زۆر سەرسوورێنەره له خەولێخستندا پێی ئەوترێت موگناتیسی حەیوانی گیاندار

## موگناتیسی گیانداری:-

ئەمه پێی ئەوترێت "مسمیرزم" که واتای کێشکردنی موگناتیسی گیانداریيه، پەرده هەڵماڵین لەم موگناتیسییه ئەگەڕێتەوه بۆ مامۆستای مەزن "فردریك ئەنگوان مسمر" پزیشکی ئەڵمانی ساڵی ١٧٧٥م به ڕاستی فردریك ئەم زانستەی زیندو کردەوه که وەخت بوو له ناوبچێت و هەرنەمێنێ، بەر له ئێستا له پێشەکییەکەدا وتمان که نووستنی موگناتیسی زانراوه له لایەین گەلانی کۆنەوه به تەواوی" و که گونجاوه لەگەڵ عەقڵیەتی ئەواندا. بەرادەیەك کاهنه ئاگر پەرستەکان و براهمەکان وەی تریش له کاهین و پادشاکان بەکاریان هێناوه واته زانسته بۆ چەسپاندنی بنکەی دەسەڵاتی خۆیان و چاری نەخۆشەکانیان بەدەس پیاهێنان. به چاو دیدەن و دوعا... تا دوایی... چاریان کردووه.

بەلام مامۆستای ناوبراو "مسمر" چەسپاندی به پشکنین و لێکۆڵینەوه که دیاردەی نوستنی موگناتیسی ئەچێتەوه بۆ موگناتیسی گیانداری ئەمەیش بریتیه له شلەیەکی ناسك که به چاوی رووت و "مایکرۆسکۆب" نابینرێت. و ئەتوانێ خەولێخەر یەکێکیتر بنوێنێت و کاری لێ بکات.

له ساڵی ١٧٩٤ ز عالم "جیمس برید" پشکنی "بریدیزم" نووستنی موگناتیسی به کردەوه. و ئەمیش دایه پاڵ تا گەیشته ئەوپەڕی پلەی بەرزێتی لەم چەرخه تازەیەدا. بیردۆزەکانی مامۆستا "مسمر" وئەم پشکنینه وای له نووستنی موگناتیسی کرد چەند هەنگاوێکی خێرا بهاوێژێت

# ڕێگاکانی نوستنی موگناتیسی

بۆ نوستنی موگناتیسی چەند ڕێگایەکی جیاواز هەیە هەمووی دروست کراوە لە بیروباوەڕی خەوتن. بەهێزی ویستی کەسەکە ئەتوانرێت هۆکاری موگناتیسی یەکخاو کۆی بکاتەوە لەهەر بەشێکی لەشدا، بەتایبەتی لە بەشەکانی چوارپەلی لەش، هیچ سەغڵەتی نیە لەسەر کەسانی سادە کەببێ بە خەولێخەری موگناتیسی، ئەگەر ئەو ڕاهاتنانەی ئەنووسرێت بیکات و بەراوردی بکات بە دڵسۆزیی و بەچاکی، و پێویستە خەولێخەر خاوەنی ویستێکی بەهێزو بڕوا بێت بە خۆی وبە کارەکانی و بیرۆکەکانی. پێویستە کەسی خەولێخراو لەشدروست بێت ویست بەهێزو ڕاست بێت لە کرداریدا، یەکجار زۆر بڕوای هەبێت بە سەرکەوتنی، دڵ چەسپ و توند بێت، دەروونی و هێمن بێت، جووڵە سووك بێت، دەسەڵات ڕەوا بێت بەسەر ئەعصابیدا، چونکە ئەو کەسەی دەستدار نەبێت بەسەر ئەعصابی خۆیدا چۆن ئەتوانێت گەمارۆی ئەعصابی خەڵکی تر بدات و زاڵبێت.

## ئەو مەرجانەی پێویستە لە خەولێخراو دا هەبێت:

ناتوانێت هەموو کەسێك بنوێت بە نوستنێکی موگناتیسی، بەڵکو چەند مەرجێکی ئەوێت پێویستە لە کەسەکەدا هەبێت بیەوێت بنوێنرێت.

١/ کەسێك بێت دڵ فراوان بێت هێدی بێت، خێرا بڕوا بکات بە نووستن و بەو کەسەی ئەیخەوێنێت، بیری ئاڵۆز و شڵەژاو نەبێت بە شتێکی تر تەنیا بیری لای خەوتن و خەولێخەر بێت.

٢/ نابێت ویستی پەرت و دابەزیو بێت، یا بە گاڵتەجاری بزانێت. چونکە سەلێنراوە کە زۆر زەحمەتە خەواندنی ئەو کەسانەی ویستیان لاواز و بێتینە، یا بەرەلاو بێنرخ بێت. بەڵکو ئەبێ خەولێخراو ڕۆشنبیر بێت خاوەنی ویستێکی بەهێز بێت، یا سادە و ساویلکە بێت، خەواندنی ئەمی دواییان خێراتر ئەبێت تا ڕۆشنبیرەکە.

٣/ ئەبێ نێوەند (خەولێخراو) لەشی لاواز بێت ، و منداڵی نابلوغ بێت، چونکە خەولێخستنی ئەم لەم بارەدا سەرکەوتووترە.

# موگناتیسی کردنی دیدەی چاو

## ڕاهاتنی یەکەم :-

کاغەزێکی سپی بێنە لە ناوەڕاستیا خاڵێکی ڕەش دابنێ پچرسکێتەوە، بەقەد درهەمێکی جاران بێت، ئەمجا بیچەسپێنە بە دیوارێکەوە. کە بەرزیی لە ئاسۆی چاوتا بێت، کە دانیشتی بەرانبەری بینایی ڕوانینی چاوت ڕوو لە خاڵە ڕەشەکە بێت بە هێڵێکی ڕاست، ئەمجا جامێکی گەورە کە ئاوی پاکو خاوێنی تیابێت لەگەڵ کەمێك خوێی چێشت تیا توابێتەوە واتە کەوچکێك بۆ بوتلێك ئاو لای خۆتا دایبنێ.

دانیشە لەسەر کورسییەك دوور لە کاغەزەکە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە یا پتر، دانیشتنێکی حەساوە کە گشت ئەندامانی لەشت بەتەواوی خاوبێتەوە لەسەرخۆ چاوەکانت دابخە، هەناسەی قووڵ وەربگرە و بیدەرەوە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە. و گشت پەژارە و بیرو هیلاکی ڕۆژانە لە خۆت دوورخەرەوە، تا هەست ئەکەیت بێدەنگییەکی هێمن باڵی کێشاوە بەسەر دەروونتا و لە ناوەوەی لەشتدا و گشت لەشتی داگرتووە. کە هەستت کرد هێمنی دەروونیی لە ناوەوە، چاوەکانت بکەرەوە و بەتیژی بڕوانە بەخاڵە ڕەشەکەدا، ماوەی نێوان.چاوەکانت و خاڵە ڕەشەکەدا بگونجێت چ دوور بێت یا نزیك بە پێی حەسانەوەی بینین. ئەمجا بڕوانە بە خاڵە ڕەشەکەدا بە جۆرێك ئەبڵەق نەبیت هێدی و چەسپاو، کورسییەکە جار جار دوور بخەرەوە، و نزیکی بکەرەوە لێی بە هۆشیاری تەواوەوە، و مەیەڵە بیرۆکەکان پەرتت بکەن، بیر لە شتێکی تر مەکەرەوە و تەنیا لە خاڵە ڕەشەکە نەبێت هەرشتێك هاتە ناو بیرەوەرییەوە فڕێی بدەرەوە خەیاڵ شل و خاو مەکەرەوە بۆ دەروونت کە بڕوات و بەرەڵا بێت هەوڵ بدە بەردەوام بیت. چاوەکانت تەواو بکەرەوە، بە گەشتیی بڕوانە بەخاڵە ڕەشەکەدا. پێڵوەکان چەسپاو بێت و نەترووکێن بۆ دوورترین ماوەکە بتوانیت. ڕاست ئەوەیە بە هێمنی ولەسەرخۆ ژمارە بژمێریت لە "١ تا١٠٠، ٢٠٠" هەتا ئەگاتە هەزار .و سرووش بە دەروونی خۆت بدە بەم ڕستانە:- "من ویستم زۆر بەهێزە موگناتیسیم زۆر و بتەوە، لەسەرخۆم، ویژدانم لە ناخەوە ئاسوودەیە، ئەبم بە خەولێخەرێکی موگناتیسی بێ دوو دڵیی، و ئەبم چونکە بیرەوەریم بەتینو بەهێزە. پەیەکانم لەسەرخۆیە." ئەگەر هەستت کرد کە چاوەکانت ئەسووتێنەوە، هەڵسە وچاکاوەکانت نقووم بکە لە ئاو و خوێکە دا بەراست و چەپدا بیانجووڵێنە چەند جارێك. پاشان بچۆرەوە سەر ڕاهاتنەکە جارێکی تر، بۆ ماوەی "١٥" دەقیقە، و پێویستە ئەم کارە ئەنجام بدرێت بەیانیان لەداوی ڕاست بوونەوە لە خەو،

لەدوای سەرو چاو شۆردن بەرلە نان خواردن دوایش پێویستە بەردەوام بی لەسەرنەم راهاتنە بۆ هەفتەیەك. بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی پتر هیچ زیانی تێدا نییە.

راهاتنی دووەم:-

دابنیشە لەسەر کورسییەك بەرانبەر بە کاغەزەکە بە نیسراحەت و نەعصاب و نەندامەکانی لەشت تەواو خاوبێتەوە، بڕوانە بە نوختەی خاڵە رەشەکەدا بۆ یەك دەقیقە و چاو مەتروکێنە، نەمجا چاو ببڕە لای ڕاست تا بتوانی بۆ دوورترین جێگە، بەڵام لەشت با لەجێگەی خۆیدا چەسپاو بێت بەبێ جووڵە.

بەڵام خاڵە رەشەکە لە چاوت بزر نەبێت، نەمجا بۆ لای چەپ بڕوانە هەروا بۆ ماوەی یەك دەقیقە یا پتر، نەمجا بچۆرەوە بۆ لای چەپ تا نەتوانیت، بەڵام باکاری روانینی بینینت جێگیر بێت وبڕوانە بە خاڵە رەشەکەدا. واتە کە ئاوڕت دایەوە بۆ لای راست یا بۆ لای چەپ بەودا بڕوانە و مەگوێزێرەوە، ئەم ڕاهاتنە زۆرجار دووبارە بکەرەوە لەسەر خۆ پێنج جار یا پتر و هیچ لەگەڵ خۆتا مەدوێ، راهاتنەکە تەواو بکە لە بارودۆخێکی یەکجار هۆشیاریدا، و هەوڵیش بدە کە چاو نەترووکێنی، و بیرت پەرت و بڵاو نەبێت ئەم راهاتنە لە رۆژێکدا سێ جار ئەنجام بدە بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە گشت جارێك بۆ "١٠" دەقیقە تا هەفتەیەك. ئەگەر ئەم راهاتنەو ئەوی پێشوو دوو پات بکرێتەوە لە یەك هەفتەدا بەرودووا بە کەڵك ترە.

راهاتنی سێهەم:-

ئاوێنەیەك بێنە درێژی لە "٣٠"سم کەمتر نەبێت و پانیشی لە "١٥"سم بەڵام لە ناوەڕاستیدا خاڵێکی رەشی لە کاغەز دروست کراو هەبێت بەقەد درهەمێك، هەڵیواسە بە دیوارێکەوە بەرانبەرت کە دانیشتی پیا بڕوانیت دانیشە لەسەر کورسییەکی لەبەردەم ئاوێنەکەدا بە کاوخۆ ئەمجا بڕوانە بۆ خاڵە رەشەکەی ناو ئاوێنەکە بە شێوەیەك بکەوێتە نێوان هەردوو برۆکانت لە کۆتایی برناخەی لووت، چاوەکانت بکەرەوە بڕوانە پیایدا و نەیانترووکێنی و بە ڕاست و چەپدا کەلا نەکات، ئەم راهاتنە ئێوارە و بەیانی دووبارەی بکەرەوە گشت جارێك "١٥" دەقیقە بخایەنێ بۆ یەك هەفتە.

لەم ماوەیەدا نەختێ غیرەت بنێرە بەرخۆت کەویستت بە هێزو بە تینە، بەم هێزە دەستەڵاتت زاڵ ئەبێت بەسەر پێڵووەکانتا، و ئەتوانی بڕوانیت بە خاڵە رەشەکەی ناو

ناوێنەکە بەدرێژایی "١٥" دەقیقە و پێڵوەکانت پرتە پرت نەکات و لە ژێر ویستی خۆت دابن و ببیت بە خەولێخەرێکی موگناتیسی.

## ڕێگای هەڵسەنگاندنی چاوی موگناتیسی:-

١/ کاتێك چاوت بە کەسێك کەوت بڕوانە نێوان بڕۆکانی لە کۆتایی لووتی کەپێی ئەوترێت کۆگای موگناتیسی، کە ڕوانینەکەت ئەبڵەقانە نەبێ، چونکە ئەو جۆرە ڕوانینە، مرۆڤی ڕەوشت بەدو شێرمدار ئەیکات و بەبێ هۆ وسادەییش سەیری مەکە، بەڵکو ڕوانینێك بێت چەسپاو و لەسەرخۆ و هێدی. ئەو ڕوانینی خۆی لە تۆ ئەگوێزێتەوە چونکە چاوت بەرق و چروسکەی لێ دێت، وەکو نوورێکی لێ بێتە دەرەوە ناتوانێ پیایا بڕوانێت.

٢/ کە لە شەقامە ئەڕۆیت، یا دانیشتوویت لە هۆڵی سینەما یا قاوەخانە، تەرکیزی ڕوانینت بخەرە سەر کەسێك کەلەبەر دەمتا دانیشتبێت، لە خاڵێکی قووڵایی پشتی ملی و سەری، لەبەراوی گەردن کە دەست پێئەکات، با ڕوانینەکەت چاوتروکاندنی تێدا نەبێت ئەمجا سرووشی بۆ بنێرە و بڵێ:

من لە تۆ بەهێزو توانا ترم، ویستم ئەسمێت و ئەبرێت، من ناسنیم من بە توانام دەستەڵاتم هەیە کە کار بکەم لەم کەسەی بەردەمم، بێگومان زۆر لاواز و بێتینە، فەرمانی پێ ئەدەم کە ئاوڕم لێبداتەوە چونکە من لەو بەهێزترم ویستم پۆڵاییە ئەم ویستی لاوازە، بڕوانە بۆمن ئەگینا بەدەستێکی پۆڵایی پیاتا ئەماڵم لە پشتەوە، ئەوا پیاتا ئەکێشم ئەگەر ئاوڕ نەدەیتەوە، وا ئەکەم ها ها. کە لەم سرووشە بوویتەوە ئەبینی ئەو کەسە بەبێ دەستەڵاتی خۆی ئاوڕت لێ ئەداتەوە.

## گەمارۆدانی بیرەکان و تەرکیزی عقلی ژیری:

### راهاتنی یەکەم:-

وێنەی ناسراوێکی دۆست وەربگرە، ڕووبەرەکەی بکەرە تیشکی خۆرەتاوی نیوەڕۆ. "بەڵام پێویستە قوماشێك بدەی بەسەری خۆتا تا بتپارێزێ لە تیشکی هەتاو" بڕوانە بەوێنەکەدا بە تێبینی خەست وخۆڵ. بەهۆشیاری تەواوە، بە بیری قووڵەوە، بیرت گەمارۆ بدە چاك و بیرەوەریت حازر بێت، ئەمجا لەگەڵ خۆتا بدوێ بە سرمانەوە،

بەسەیرەوە کە لەوە ڕانەمێنیت وتێبینی لەو وێنەیە ئەکەیت. با بێژەکانت بە هەڵچوون بە گوڕوگورجییەوە بێت بێ وەستان تا پێنج دەقیقە بە بێ پسانەوە، ئەمجا لێ بکەرەوە بۆ ڕاست بە دووری تا ئەتوانی. بەردەوام بە با چاوەکەی تـرت بڕوانێت بـە وێنەکـەدا. و لـەش و وێنەکـە چەسپاوین هـەروا بەراسـتو چـەپدا، واتـە چـاو ئەبڕێتـە وێنەکـە بـە چاوەکەی ترت، بەم جۆرە ڕاست و چەپی پێ ئەکەیت، بـۆ مـاوەی پێـنج دەقیقـە، ئـەمجا چـاوەکان لێـك ئـەنێیت، و دەستەسـڕێکی پـاکی پیائـەدەیت، و لەپیـشت ئەخەیتـە سـەر هەردوو چاوت، بە جۆرێك تاریکی نەبێت و بڕوانە بە ناوەڕاستی ئەو لێڵ و تاریکیـەدا و گەمارۆی بیری خۆت ئەدەیتە سەر وێنەکـە هـەروەکو ئاوێنەکـەت لەبەردەمـدا بێـت ئـاوا، وەهـەوڵ بـدە ئـەو وێنەیـە بـە گشتان و پۆیەکـەوە بـینی بـە ئاشـکرا، زۆر نابـات وێنـە کێشراوەکە ئەبینی بە شێوەیەکی دیاری. ئەم ڕاهاتنە بەرودوا لە ڕۆژێکدا دووجاری بکە بۆ هەفتەیەك.

راهاتنی دووەم:-

دانیـشە لەسـەر کورسـێیەك لەبـەر مێزێکـدا دووری مـەترێك بێـت، ئـەمجا لەسـەر مێزەکە پارچە کاغەزێکی سپی دابنێ درێژی "١٥"سم بێت بـە "١٠"سـم، لەسـەر کاغەزەکـە دەرزی دەبووسـێك دابنـێ بڕوانـە بـە دەرزی دەبووسـەکەدا، و هـەموو هەواجیـسێکی دەروونی دەرهاوێـژە لـە خـۆت، هەروا ئـەو وێنـە عەقڵیانـەی گە لـە گشت لاوە ورووژم ئەکەنە سەرت، تۆ بەردەوام بە لەسەر ڕوانـین بـە دەبووسـەکەدا بـۆ مـاوەی "١٥" دەقیقـە، لەو کاتەدا وابێنە یادت کەوا دەبووسەکە ئەکشێت بەرەولای تـۆ بـەهێزی ئـەو کارەبایـەی لـە چـاوەکانتەوە ئـەڕوات، ئـەمجا "٥" دەقیقـە بحەسـێرەوە، پاشـان ڕاهاتنەکـە دوو پـات بکەرەوە بۆ پێنج دەقیقەی تر. ئەم ڕاهاتنە پێویـستی بـە خـۆگرتن و ئـارامو بـە مانـدوو بوون هەیە، بێ هیوا مەبە، ئەگەر ئارام و بەرگەگرتن هەبێت ئەگەیتە ئـەنجامێکی بـاش ئەوەیەکـە ئەتـەوێت، ئـەم ڕاهاتنـە لـە ڕۆژێکـدا دووجـاری بکـە بـەیانی و ئێـوارە بـۆ هەفتەیەك.

راهاتنی سێهەم:-

وێنەیەکی ڕەنگاو ڕەنگ بێنە هەڵیواسە بەدیوارا دانیشە لەسەر کورسیەك لەشـگ و تەسك نەبێت، دەمارەکان بەهێدی و بەکاوخۆ خاو بکەرەوە. با وێنەکە لـە ئاسـۆی چـاوتا

بێت، ئەمجا وێنەکە بدە بەر ڕووناکییەکی بەتین، چاکوایە ڕووناکیی کارەبا بێت، با ماوەی نێوان تۆ و وێنەکە مەترێك بێت. بڕوانە بە وێنەکەدا چاوی تێ ببڕە لەدوای "١٠" هەناسەی قووڵ وەرگرتن، بیرەکەت گەمارۆ بدە لە وێنەکە وەکو بڕوانیت بە خاوەنەکەیدا بە ڕاستی، و گشت هەواجسی دەروون لە خۆت دەرهاوێژە، ئەمجا کوپە ئاوەکە لەگەڵ قوماشە ڕەشەکەی سەر مێزەکە دایان بنێ، دانیشە بەرانبەری بە جۆرێك دانیشتنەکە وابێت بتوانی بڕوای بە ئاوی ناو کووپەکە. پەردەی پەنجەرەی ژوورەکە دابدەرەوە، و کەمێك ڕۆنی زەیت بکەرە سەر ئاوەکە، جا بڕوانە بە کووپە ئاوەکەدا، بەبێ ئەبڵەق بوون، وا هەوڵ بدە شکڵ و شێوەی وێنەکە دەربکەوێت، کە دیمەنی وێنەکە دەرکەوت هەوڵ بدە بمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەپێی توانا، زۆر ئەم ڕاهاتنە بکەو بەردەوام بە لەسەری تاوەکو ئەگەیتە ئەو ڕادەیە بەئاشکرا وێنەکە بەدی ئەکەیت و ئەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی زۆر گشت ئێوارەیەك بیکە بۆ هەفتەیەك.

## ڕێگای بەکارهێنانی سرووشی بۆ عەقڵی شاراوە

راهاتنی یەکەم:-

که ئەچیتە سەر پێخەف نووستن لە شەودا لەسەر پشت ڕابکشێ با دەست و قاچت بە تەواوی درێژ ڕاکشابن و هەموو ئەندام و ماسولکەکان با لەباروودۆخی خاوبوونەوەدا بن واتە گشت لەشت، ئەمجا چاوەکانت لێك بنێو دایان بخە و هەناسەی قووڵ وەربگرە "١٠" هەناسە، ئەمجا وابکە خۆت هەست بکەی کە لەشت دائەبەزێت بۆ خوارەوە، وەپێخەفەکە ئەبڕێت، بەو جۆرە بەردەوام بەوەکو وا بزانی زەمینەی ژوورەکە ئەبڕیت بە جۆرێك وا هەست بکەی کە لەشت دێتە خوارەوە وەهی تۆ نییە ئەو لەشە، ئەمجا سرووش بەخۆت بدە کە لەشت بۆ جاری دووەم لە پێخەفەکەدا وەکو خۆی لێ هاتووەتەوە.

ئەمجا سرووش بە خۆت بدە وەکو:- من وا ئەنووم نوستنێکی هێدی و لەسەرخۆ و زووش بە هۆش دێمەوە و هێمن و هێدی و دڵخۆش بەویستێکی بەهێز زۆر بە موگناتیساوی. لەسەر ئەم ڕاهاتنە بەردەوام بە بۆ هەفتەیەك، قەیناکات پتریش بەکاری بێنی.

راهاتنی دووەم:-

کە بەیانیان بەخەبەرهاتی با لەسەر باری راکشان بیت لەسەر پشت ئەمجا چاوەکانت دابخەولێکی بنێ بە شێنەیی، و گشت بیرەکانت رابگرە و بیوەستێنە، هەروا گشت خەریك بوونێکی عەقلّی و خەیالّی و گشت ئەندام و ماسولکەکانی لەشت خاو بکەرەوە بە تایبەتی ماسولکەی روخسارو سەروچاو، جا وازبێنە لە لەشت با بحەسێتەوە بە تەواوی بە عەقلّ و بەبیر بچۆ و برۆ بە ئەندامەکانی لەشت لەسەرتەوە تا قاچ و قولّت. ئەگەر ئەندامێکت چەواشە وشلّەژابوو هەولّ بدە خاو بێتەوە، ئاوا هەست ئەکەیت گشت لەشت، ئەعصابت هێدی بووەتەوە، ئەمجا سرووش بنێرە بۆ عەقلّی نهێنی و شاراوە بەمجۆرە:-

من ئێستا دەروونم هێمنە لەسەرخۆیە دلّخۆشم، کە هەلّسام بە هێزم، ویستم ئاگرینە موگناتیساوییە زۆر کاریگەرە، و ئەبم بە خەولێخەرێکی موگناتیسی بێگومان ئەبم چونکە ویستم بەهێزو پۆلاّیینە وەکو تیر ئەسمێت و ئەبرێت. ئەم راهاتنە بۆ هەفتەیەك بەکار بێنە و زیاتریش.

## چۆنیەتی راهێنان لە بەرخەرمانەی مانگدا :-

بەیانی هەلّبسە بەر لەخۆر کەوتن بە نیو کاتژمێر، چەند ئەتوانی یاری وەرزشی بکە هی سادە بۆ ماوەی ١٠ دەقیقەك، ئەمجا هەندێك وەرزشی هاوبەشی بکە، وەکو هەناسە وەرگرتن و دانەوەی، هەر دوو دەست بەرزکردنەوە بەملاو لادا لەگەلّ هەناسەی قوولّ وەرگرتن بۆ ١٠ دەقیقەی تریش، ئەمجا بحەسێیەوە. کاتێك خۆر هەلّهات راوەستە لەبەردەمیا و ئەم راهاتنەش بکە:-

رووبەرووی خۆر ڕاوەستە چاو ببڕە لە تیشکەکەی بە چەسپاوی و بەبێ چاوتروکاندن، لە خۆتا بڕوێنە شێوەی ناسکی سرووشت و هێمنیی عقلّی و هێمنی لەش لەگەلّ ئارامداری، ئەمجا قۆلّی راست بەرز کەرەوە بۆ سەرەوە بەو هەتاوەکە بەشێوەیەکی راست، بەفکری خۆت وا دابنێ کە تۆو خۆرەکە بوونەتە یەك پارچە کە هەستت کرد بەو پلەیە سرووش بۆ عقلّی شارراوەی نهێنی بنێرە بەمجۆرە:-

ئێستا من گەیشتووم بە خۆر موگناتیسییەن من و خۆر یەك شتین، ئەوا تیشکی موگناتیسی ئەو ئەڕواتە قۆلّمەوە هەروا ئەڕوات بۆ گشت ئەندامانی لەشم، ئەوەتە گەیشتە عقلّی نهێنی شاراوەم، من ئێستا ویستم بەهێزە ویستم بەتینە پۆلاّییە، من ئەبم

بە خەولێخەرێکی موگناتیسی تەواو و لێهاتووی مەزن بێگومان ئەبم. لەم بارودۆخەدا پێنج دەقیقە وابە ئەمجا بچۆ گەرماوێکی فێنکی هاوینی بکەوە لە زستاندا بە ئاوی شلەتێن، ئەم راهاتنە بۆ دوو هەفتە ئەنجام بدە لە هاویندا، و یەك هەفتە لە زستاندا.

راهاتنی دووەم:-

ئەم راهاتنە بەکاردێت لە کاتی نیوەڕۆدا لە نێوان کاتژمێر یەك و دوو بەم جۆرە:
دانیشە لەسەر کورسیو مێزێکت لە بەردەم بێت، و رووت لە تیشکی خۆر بێت، ئەمجا چاوەکانت داخە بە هێمنی، و ماسولکەی روخسارو سەروو چاوت خاوکەرەوە بە تەواوی و گشت بیرو بیرۆکەیەك و گشت مەشغوڵ بوونێکی عەقڵی رابگرە، با پەرت و بڵاونەبن بۆ ماوەی دەقیقەك، و لەو دانیشتنەدا لەبەر هەتاو نەبێت شتێك بدەی بەسەری خۆتا تا بتپارێزێت لە تینی گەرمای هەتاو و هەتاو نەتبات، ئەمجا بڕوانە بۆ خوارەوە و بەسستی رووی خۆت بکەرە لای راست تا ئەوپەری توانا، ئەمجا بگەڕێرەوە رووی خۆت وەربگێرە لای چەپ، لەم بارودۆخەدا بۆ ماوەی چوار دەقیقە بەردەوام بە، ئەمجا هەڵسەو بحەسێرەوە لە سێبەردا بۆ پێنج دەقیقە. ئەمجا هەر هەمان راهاتن دووبارە بکەرەوە سێ چوار جار بۆ سێ رۆژ بەروو دوا بێ پسانەوە.

## بەهێز کردنی تێبینی، بنکەی خەیاڵی عقڵی

دانیشە لە ژوورەکەی خۆتا، بیرەکان دوور بێت لە گشت دەنگە دەنگ و ئاژاوەیەك با رووناکی ژوورەکە کزو لاواز بێت. جا لە بنکەی خەیاڵ و ئەندێشەکانتا وێنەی یەکێ لە دۆستەکانت بکێشە و هەوڵ بدە بە دوورو درێژی و بە ئاشکرا ئەو دیمەنە دەربکەوێت. پێویستە خاوەنی ئارامی و بەرگەگرتن بیت، بەردەوام بیت تا ئەگەیتە مەبەستەکەت. پێویستە ئەم راهاتنە چەند جارێك ئەنجام بدەی، تا بەپاکی و بە ئاشکرا ئەو دیمەنی وێنەیە بەدوورو درێژی بیکێشیت و دەربکەوێت لە بنکەی خەیاڵی خۆتا لەگەڵ جووڵان و بزواندنی دەستیا، هەوڵ مەدە وێنەی کۆمەڵێك خەڵك بکێشیت و بەرجەستەی بکەی لە یەك کاتدا.

پەلە مەکە لە ئەنجامدانی راهاتنەکە و دەمارو ئەعصابی خۆت ماندوو مەکە، بەڵکو لەسەرخۆ و بەوردی تێهەڵچۆ با زۆریش بخایەنێ. ئەم راهاتنە لە رۆژێکدا بۆ ماوەی مانگێك بەکاری بێنە و چاکیش وایە راهاتنەکە ئێواران بێت.

راهاتنی دووەم:-

بچۆ بۆ سینەمایەك بۆ بینینی چیرۆكێكی كۆمەڵایەتی، ئەمجا بگەڕێرەوە بۆماڵەوە لـە هـەمان ئێـوارەدا، و دانیـشە لـە ژوورەكـەی خـۆت لەسـەر كورسـیەك لـە بـەردەم ئاوێنەیەكی هەڵواسرا بە دیوارەكەدا، و چاوی تێبڕە و پیا بڕوانە و هەوڵ بدە بەشێك لە چیرۆكی شـانۆیەك بـەخۆی و ئاخـاوتن و دیمـەنی شـاكارەكانییەوە لـە بنكـەی خەیاڵتـدا بێتـەوە یـاد و دەری بخـەی لـە شاشـەی مێشكتدا، گەشت ئێوارەیێـك بـە خـەیاڵ ئەنـدازەی هـەمان دیمـەن و وێنەیـە بكێـشەرەوە و دووپـاتی بكـەرەوە، بەگـشت دەورو خولـەكانی شانۆكە لە یەكەم رۆژەوە، تا جارێك وا ئەبێت بەئاشكرا ئەبیستی دەنگی ئەكتـەرەكان بـە خۆیان و ئاخاوتن و ئاوازی مۆسیقاكان و بێژەرەكان، پێویست ناكات رۆچیت بـە دیـدەی چاوەكانت تیایا لە كاتی راهاتنەكەدا وایش مەزانە ئەنجامدانی ئەم راهاتنـە زۆر سـەختە، بەڵكو پێویستە، هەر ئەوەندەی ئەوێت بەوردی و هەوڵ وتێكۆشان لەگەڵ ئـارام و بەرگـە گرتن.

راهاتنی سێهەم:-

أ- كە رۆیشتی لە شەقامدا بە رێكەوت سەیری كۆگایەكت كرد هەندێ كەلوپەلی تیـا نیـشان دراوە، و كـە جێـت هێـشت هەوڵبـدە لـە بنكـەی خەیاڵدا "المخیلە" جێگـاو شـوێنی شتەكان بەرێك و پێكی بیهێنیتەوە یاد.

ب- بـچۆو ببینـە كۆگایـەكی تـر یـا سـتۆدیوی وێنـەگرتن. بڕوانـە وەكـو یـەكێكی پـشكێنەر و ووردبـین، و كـە رۆیـشتیتە دەرەوە هەوڵبـدە دووبـارە بێتـەوە نـاو بنكـەی خەیاڵت لە بەردەمتا گەورەترین ژمـارەی وێنـەكانی كە دیوتـە، وەكو كەسـەكانی چاكت ناسیبن زۆر لەوە پێش.

ج- هـەوڵ بـدە زۆرتـرین ژمـارەی ئەوانـەی ئەیانناسـی پێنـاس و ناونیـشانیان لەبەربكـەی، هـەروا جێگـای بازرگـانی وبنكـە پزیـشكیەكان و نووسـینگەی پـارێزەرو ئەنـدازیارەكان و ژمـارەی تەلـەفۆنیان لەبەربكـەی. بەمەنـدە كۆتـایی دێـنین لـە شـیتاڵ كردنـەوەی بـەهێزكردنی تێبینییـەكان و بنكـەی خـەیاڵی عـەقڵی و ژمـارەی زۆر رێگـاو دەستوری تر هەیە ئەتوانی بەراوردیان بكەیت و كەڵكیان لێوەربگریت.

## چۆن ئەزانی نێوەند نوستووە بە موگناتیسی

پێویستە خەولێخەر بەر لەوەی دەست بکات بە تاقیکردنەوە، ئەبێ کەسەکە تاقی بکاتەوە ئایا بە تەواوی خەوی لێکەوتووە بە نووستنی موگناتیسی و بەهۆش نەهاتووەتەوە، یا هەر هوشیار نیە؟! ئەمەیش جۆری تاقیکردنەوەی خەولێخراوە:-

١/ ئەبێ تێبینی چاوەکانی بکەیت کە لکاون بەیەکدا ونیشتوون پێکەوە گلێنەی توند بووە، و ئەندامەکانی دامرکاوە بە جۆرێ کە دەستەکانی بەرز بکەیتەوە و بەرەڵات کرد ئەگەردوون وەکو دەستی مردوو "بێگیان". و ئەگەر دەرزی ئاژنی بکەی لە هەر جێگایەکی لەشیا هەست بە ئازار ناکات.

٢/ ئەم پرسیارانەی لێ بکە:- ئایا تۆ نوستوویت؟ ئایا ئازارت پێ ئەگات؟ ئەو وتانەی پێت ئەڵێم ئەیبیستیت؟ ئایا ئەتوانی هەرچی لە دڵتایە پێم بڵێیت و بیگێریتەوە؟

٣/ ئەبێ تۆ دڵخۆش و بێ خەوش بیت، لەسەرخۆ بیت، ئەبێت ئەو پرسیارانەی ئاراستەی ئەکەیت ماندووکەرو وەڕەس کەر نەبێ بە درێژی تاقیکردنەوەکە.

٤/ کە لێت پرسی لەدوای بەخەبەر هێنانەوەی چی کراوە و چی بووە، پێت بڵێت کە هیچی بیر نایەتەوە، ئەوە بەڵگەیەکە کە چاك نوستووە بە موگناتیسی، و ئامادەیە و راستی وتووە لەو پرسیارانە کە وەڵامی داویتەوە، ئەوە راستیەکەیەتی.

**تێبینی//** بەڵام کە وەڵامی دایەوە لە باری هۆشیاری ئەوە بەڵگەیە کە نەنوستووە، ئەگەر وەڵامی نەدایەوە ئەوە لەسەرەتای چوونە ناو نوستنی موگناتیسیەوە بووە، پێویستە پرسیارەکان دووپات بکەیتەوە لە داهاتوودا. بەڵام ئەگەر وات هەست کرد ئەبزوا و هەندێك جم وجووڵی ئەکرد. ئەوە بەڵگەیە کە بیستوویەتی بەڵام نەخەوتووە پێویستە خەولێخەر کەوا بوو پرسیارەکان ببڕێت، و دەس بکاتەوە بۆ جاری دووەهەم بە کردەی نوستن.

## چەند مەرجێك ئەبێ رەچاوبکرێت

أ- پێویستە خەولێخەر دەستبکا بە تاقیکردنەوەی کاری نواندن بەوپەڕی سەبرو توانا وبێ ماندوبوون و بەدەروونی هێدی و هێمن.

ب- ئەبێ لە بەردەمیا باسی شتی وانەکان کە نەگونجێن و نەسازێ لەگەڵ ئاداب و ئەخلاقدا، نەبادا لەوەدوا نێوەند "خەولێخراو" بیکات و رەفتاری پێچەڵ و پیس ببێت چونکە دەستەڵاتی خەولێخەر زۆر درێژە بەسەر خەولێخراودا، بگرە بە رادەیەکی وایە ئەگەر پارچەیەك خوێنی بۆ دابنێ وبڵێ ئەوە شەکرە ئەیخوات بە ئارەزوو بە ئیشتیهاوە بێ سێودوو.

ج- ئەبێ خەولێخەر پرسیاری زۆر نەکات لە خەولێخراو، چونکە پێی ماندوو ئەبێ، رەنگە ئێشی بگاتێ.

د- ئەبێ ماوەی خەوەکە کورت بێت، چونکە زۆر خەواندنی ئەبێتە هۆی نەخۆشخستنی و ئەنجامی چاك نەبێ.

هـ- ئەبێ خەولێخەر ئەم رستانە بە نوستوو بڵێت بەرلە بەرخەبەر هاتنەوەی لە نووستنی موگناتیسی سێ چوار جار وەکو:-

"کە هەستای لەخەو لەش دروستیت زۆر چاك ئەبێت لە جاران باشتر، و ئەعصابت بەهێزتر ئەبێت و ئەحواڵت باشتر ئەبێت و تۆ ئێستا لەوپەڕی خۆشی وحەسانەوە دایت".

ئەبێ خەولێخەر ئەم رەوشتە جوانانەی تیا بێت کە زانیاری نوستنی موگناتیسی بۆی دارشتووە.

## دەست پیاهێنانی موگناتیسی

ئەمەیش بریتیە لە هێزی موگناتیسی کاریگەر و خەولێخەر لە پەنجەکانی وەکو تیشك دێنە دەرەوە لەشی نێوەند "خەولێخراو" دا ئەگرێت.

### راهاتن

پەنجەکانی دەستت ئەهێنی بەسەر چاوی خەولێخراودا و بەری نەکەوێت، پەنجەکان ئەکەیتەوە بە توندی لە روویا لە خولێکی سادە. واز بێنە با بەلەشیدا بڕوات وەکو شەپۆلی سووك، بەڵام وا بێت ماسولکەی سك پێی گرژبێت، کە دەستەکانت گەیشتە رێکی ناووکی خەولێخراو بیان قوچێنەو بەرزیان بکەرەوە بۆ ئەملاو ئەولای سەری دووبارە دەستی پیا ئەهێنی و ئەیقوچێنی و ئەیانکەیتەوە هەروا، بەڵام ئەو دەست پیاهێنانە بەری نەکەوێت بەرلەوەی نێوەند بنوێت،

## راهێنانی خەولێخراو بەر لە نوستنی موگناتیسی

خەولێخراو دانیشێنە لەسەر کورسییێك کە بۆ نووستن ئامادە کرابێت. داوای لێ بکە ماسولکەی گشتی لەشی گرژو کرژ بکات بە تایبەتی دەست و قاچ و قۆڵی و هەناسە بدات چەند هەناسەیەکی قووڵ. ئەمجا پێی بڵێ بڕوانە بە چاوی مندا تا کۆتایی لووتم لەسەرەوە بۆ ماوەی دەقیقەیەك و پێی بڵێ هەموو هەست و هۆشێکت لای من بێت، و فکرت گەمارۆ بدە لە سرووشەکانی من، و بەگشتی دڵت لای من بێت، بەتەواوی تەسلیمی واتای وشەکانی من بە، و پەسەندی بکە بەرمزامەندییەوە پاشان بڵێ ئەوا پەنجەکانی دەستی راستت ئەکرێنەوە تێکەڵ ئەبن لەگەڵ پەنجەکانی دەستی چەپدا، ئەمجا سرووشی بدەرێ کە توونـد تێکەڵ یەکتر ئەبن، و خۆت ناتوانی هەرچەند هەوڵبدەی لێکیان بکەیتەوە و بەراستی دەستەکانت رەق و هەڵاتوون، ئا ئەوەتا پێکەوە نووساون ماسولکەکانی دەست و قۆڵت توند و رەق بوون. ئێستا ناتوانی لێکیان بکەیتەوە تا من پێت نەڵێم وەرازی نەبم و فەرمانت پێبدەم، چونکە لە توانای تۆدا نیە بە هیچ جۆرێك.

ئەبێ من فەرمانت بدەمێ چونکە تۆ دەستەڵاتت ناڕوات بەسەر ئەندام و ماسولکەکانی خۆتدا. لەو حەلەدا بە خەستی و بەهێزێکی نەگۆڕاو، بێ چاوتروکاندن و وەڕەسبوون بڕوانە بە برناخەی لووتدا، کە هەوڵیدا دەستی بکاتەوە، سرووشی بدەرێ بەبێ دەنگ کە ویستت لێ سندراوەتەوە، ناتوانی بە هیچ جۆرێك دەست و پەنجەت لێك جیابکەیتەوە، ناتوانی ناتوانی، ماسولکەکانت بە گوێت ناکەن، چونکە ماسولکەی دەست و پەنجەو قۆڵت ملکەچی ویستی منن، ئەمجا ئەبینی لە وەودوا ناتوانێ بیانکاتەوە، لێی نزیك بەرەوە لەو حاڵەدا پێی بڵێ تەواو زۆر چاکە ئێستا فەرمانت پێئەدەم ئەمەوێ دەستەکانت لێك بکەیتەوە، ئەمجا چەپڵەی بۆ لێبدە لە روویا و فوو بکە بە روویا. ئەم راهاتنە بۆ دوو هەفتە بەکاربێنە لەگەڵ خەولێخراودا.

## کەوتن بۆ پێش و بۆ دوواوە

با نێوەند رابوەستی بە پێوە لەبەردەمتا بە هەردوو چاوت بڕوانەو بڕوانێت بە چاوەکانتا، با نەیانتروکێنێت، گشت هەست وهۆشی لای تۆ بێت، ئەمجا بە دەستت سەری بگرە و بزوانێك سووك بهێنە بە دەستتدا بەرو دووا، لەسەرخۆ دەست بێنە بەسەریاو بیهێنەوە بۆ لای خۆت ناوبەناو. ئەمجا پێی بڵێ ئێستا هەست ئەکەیت بە هێزێکی گەورەو گرنگ پاڵت پێوە ئەنێت لە پشتەوە بۆ پێشەوە بۆ لای من. ها ئەوەتا خوار

بوويتەوە، هاتی بۆ لای من، ئەوەتا ئەوە تا وەرە مەترسە من ئەتگرم نایەڵم بکەویت، بێ گومان هاتی وەرە ئەتگرم.

راهاتنی دووەم:-

خەولێخراو با راست رابوەستێت فەرمانی پێبدە چاوەکانی لێکبنێ و تەنیا بیر لە تۆ بکاتەوە. ئەمجا بە دەستت سەری بگرە و بەتین و بەهێزی چەسپاو بێ چاو تروکاندن وبێزار بوون بڕوانە بە ناوەڕاستی پشتە مل و گەردنیدا و پێی بڵێ: ئا ئەوەتا هەست ئەکەیت ئەکەویت و خوارئەبیتەوە بۆ دواوە، ئا ئەوەتا دەی ئافەریم مەترسە ئەتگرم چەند جارێك ئەم سرووشە دووبارە و سێ بارە بکەرەوە، ئەبینی لەدوای یەك دەقیقە راست ئەکەوێت وبیگرە و ئافەرینی بکە.

## رێگاکانی نوستنی موگناتیسی

نوستنی موگناتیسی بە زۆر رێگای جیاواز بەکار ئەبرێت ئەمەیان چاکترین رێگایە بۆ نووستنی خەلکی:- بەم هۆیەوە ئەمەوێت رێگای دکتور "جیمس برید" ت بۆ شی بکەمەوە بۆ کەشفی نوستنی بەکردەوە کە بریدیزمی پێ ئەوترێت.

خەولێخراو دانیشێنە لەسەر کورسییێکی چاك وفراوان و شتێکی چریسکەدار دابنێ لە نێوان چاوەکانی لە بەرزی ٢٠ سنتیمتر لە جێگەیەکدا، داوای لێبکە بەردەوام بێت بە خەستی بیری لێ بکاتەوە "تأمل" کە چاك بیاڕوانی زۆر ناخایەنێ چاوەکانی ئەلکێن و ئەنیشنە سەریەك و ئەنوێت بە خەستی و بە قووڵی نوستنێکی موگناتیسی.

رێگای دووەم:-

خەولێخراو دانیشێنە لەسەر کورسیەکی پان و فراوان گشت ئەندام و ماسولکەکەکانی لە باروودۆخی خاوبوونەوەی تەواودا بێت واتە لەشی هێدی و لەسەرخۆ بێت هەموو بیری گەمارۆ بدات تەنیا هەر لە نووستندا تۆیش لە بەردەمیا راوەستە کە نێوانی تۆ و ئەو یەك پێ بێت، ئەمجا خۆت خواربکەرەوە کەمێك بەسەریدا و کەمێك ماسوولکەی سکت گرژ بکە، چاو مەتروکێنە بڕوانە بەکۆی موگناتیسی خەولێخراودا بەبێ ماندوبوون و بێزار بوون بە نێوان خاڵی ناو چاوی و برۆیدا بۆ ماوەی "١٠" دەقیقە.

وا چاکە لە دوو دەقیقەی یەکەمدا کەمێك بێدەنگ بێت، ئەمجا بۆ دوو دەقیقە سروشی ئەدرێتێ وەکو:

"ئێستا بە تەواوی حەساویتەوە ئەوا دەستەکانت دەستیانکرد بە سڕبوون کەم کەم، ئەوە قاچەکانیشت سڕبوون، ئەوا ئێستا سڕبوون وکشان بۆ گشت لەشت ئەوە چاوەکانت دەستیانکرد بە قورس بوون، ئەوا خەریکن یەك ئەگرن و ئەلکێن بەیەکدا" ئەگەر ئەمەت وت دەست بکە بە دەستهێنان لەسەریەوە تا ئەگاتە ناوکی ناو قەدی لەسەرەوە بۆ خوارەوە و نابێ دەستت بەر هیچ لایەکی بکەوێت، و لە شەش دەقیقەی تردا ئەم سروشەی پێ بدە، "ئەوا چاوەکانت پێکەوە لکان و نوستی، ئێستا تۆ بە تەواوی نوستووی بە موگناتیسی و بە قووڵی وا نوقمی خەو بوویت. ناتوانی بەرگری بکەیت، بنوو بە قووڵی، قوڵتر، قوڵتر و زیاتر، باشتر." ئەبینی لەتەواوبوونی "١٠" دەقیقەکەدا بەراستی و بە تەواوی نوستوو، ئەمجا بە سووکی چاوەکانی بە دەستەسڕێکی ڕەش داپۆشە ئەمجا چی لێ ئەپرسیت بپرسە وەڵامت ئەداتەوە بێ سێ و دوو.

## ڕێگای سێهەم:-

نێوەند دابنیشێنە لەسەر کورسیەکی پاڵپێدراو، و لە پێشیەوە دانیشە، ئەژنۆت بنێ بە ئەژنۆیەوە با ناوەی پەنجەکەڵەت بەر پەنجە کەڵەی بکەوێ و قاچەکانت لکابن پێکەوە و بەخەستی و بەهێز وتین بڕوانە بە دیدەیدا بێ تروکاندن تا هەست ئەکەیت بەگەرمێتی هەردوو پەنجەکەت لەگەڵ هی ئەودا. ئەمجا دەستت بەردە و بەرزی بکەرەوە و بیخەرە سەرشانەکانی بۆ دەقیقەیەك، ئەمجا بەسووکی وسستی بیانهێنە خوارەوە بەسەر قۆڵەکانیدا تا ئەگاتە دەوری پەنجەکانی، ئەم کارە دە جار بەکاربێنە، ئەمجا چەند جارێك دەستی پیابێنە با بە ڕوویدا بێت تا ئەگاتە ئەملاو ئەولای سکی بێ ئەوەی بەری بکەوێت و لەسەرخۆ پێی بڵێ بەویستەوە ئەوا سەرت ئەگەڕێت، لەبەر توندیی کاریگەریی ئێستا تۆ پێویستت بە خەوە بنوو بەردەوام بە لە نووستن و بەرگری ناکەیت و ناتوانی، بەڵام لەدەست پیاهێنان بەردەوام بە بەسەر چاو وقاچیدا، و ئەبێ پەنجەکانت ببزوێن و بجووڵێن وەکو لەرزین، ئەبینی چاوەکانی خەولێخراو قورس ئەبن و زیاد ئەکات وردە وردە تا لێکیان ئەنێ و ئەنوێ. لەم بارودۆخەدا ئەبێ سەری بگریت وبیخەیتە سەر پاڵپشتی کورسییەکەو چاوی داپۆشە بە دەستەسڕێك بۆ پێنج دەقیقە وازی لێبێنە بحەسێتەوە و قوڵ بێتەوە، ئەمجا لێی بپرسە بە لوتف و ناسکییەوە:- ئایا تۆ

حەساویتەوە؟ کەیف خۆشی؟ ئایا نوستوویت؟ هەست بەچی ئەکەیت؟ ئەگەر نوستبێ بە موگناتیسی بەراستی چیت ئەوێ لێی بپرسە.

## ڕێگای چوارەم:-

با خەولێخراو دانیشێت لەسەر کورسییەکی پان و پۆڕ هی نووستنی تەواو بێت تۆیش راوەستە لەبەردەمیا وەك کەسێکی خەولێخەر، بە دەستی چەپت ئاوێنەیەکی بچووك یاخود خولۆکێکی بلووری بگرە، نەختێك لاری کەرەوە بەلایەکدا، داوای لێبکە بەردەوام بێت لە پیاڕوانینیدا بەپێی توانا بێ چاوتروکاندن، و تۆش تینی روانینت ئاراستە بکە برناخەی لووتی پشت نێوان برۆکانی، مەڕوانە بە چاوەکانیدا بەهیچ جۆرێك و هێزی دەروونیت ئاراستەی بکە بە سرووشەوە، و بۆی بنێرە ئیحای بە تین و بەهێز:- "ئەوا دەمارەکانت سڕبوون، پێڵوەکان قورس و گران بوون دەستەڵاتی نووستن واکشا بەسەرتا، ئەوا رۆیشتیتە ناو خەوێکی زۆر قووڵ، وا چاوەکانت ماندوو بوون، بنوو بەخەستی، دڵنیابە بنوو بە قووڵی بنو بنو بنو بەرگریی مەکە، و چەندجارێك دەست بهێنە بەسەر وسنگیا بە قۆڵەکانیدا. بەهێزو تین و دڵنیایی، هەروا بەردەوامبە تا چاوەکانی دائەخرێن و ئەنوێت، ئەم ڕێگایە بۆ هەفتەیەك بەکاربێنە سەرکەوتن مسۆگەرە بێگومان.

## ڕێگای پێنجەم:-

داوا لە نووستو بکە کە رابکشێت لەسەر پشت لەسەر شتێکی هێدی و رایەخێکی پان و فراوان و گشت ئەندامان و ماسولکەکانی لەشی خاوبێتەوە وبحەسێتەوە، و بەخەستی بیری لای تۆ و ولای نووستن بێت، و بەلایەوە راوەستە و هەندێك خواربەرەوە، ماسولکەی سکت نەختێك گرژو کرژ بکەرەوە، داوای لێ بکە کە بڕوانێت بە ناو برۆکانتا تا کۆتایی. لووتت، تۆیش پەنجە کەلەی ڕاست دابنێ لەسەر کۆی موگناتیسی ناوچەوانی بە لوتف و ناسکانە و گشت هێزی دەروونی عقڵی بخەرە سەری وەروانینت بە خەستی بچەسپێنە و بڕوانە گلێنەی دیدەکانی و هێزی موگناتیسیەتی تێبڕژێنە و ئاراستەی بکە. ئەمجا دەستهێنان لەگەڵ سروشدا هاوکارو هاوبەشبێت:

"وا ئەعصابت سڕبوو، ئەعصابی دەست و قاچ و پێت، و سەرت قورس بوو، چاوەکانت ماندوبوون و گران و قورس بوون واهاتنە نوەستن خەوتن لێل وێل بوون و

نەوز دایگرتن یەکیان گرت و ناتوانی بیانکەیتەوە رەق داهاتن ناجوولێن تۆ وائەنوویت بە خەوێکی موگناتیسی دڵنیابە، بنوو بە قووڵی بنوو، قووڵتر پاشان هەڵتدەسێنم بەمەرجێ ملکەچی کاریگەریم بیت".

لە دوای بە خەبەرهاتن، و هەر فەرمانێکت پێبدەم خێرا ئەنجامی ئەدەیت، وتم بخەوە خێرا ئەخەویت، بنوو، بنوو، بنوو، ئەمجا ئەچێتە ناو خەوێکی راستەخۆ بێ داکۆکی و بەرگە نواندن، جا پێویستە وردە وردە دەنگت کۆتایی پێ بێت، ئەمجا چاوی بە دەستەسرێکی رەش داپۆشە، "سحبات"ی تری بۆ بکە، واتە دەستی پێدابێنە. ئەم رێگەیە بۆ "١." رۆژ و بەس بەکاردێنیت، رۆژی جارێك.

## پلەکانی نوستنی موگناتیسی

نووستنی موگناتیسی حەوت پلەی هەیە هەر پلەیەك کەڵکێکی تایبەتی خۆی هەیە سەربەخۆو جیاوازن لە وانی تر هەریەکە لە پێشووی:-

ئێمە چواریان باس ئەکەین تەنیا: چونکە سییانەکەی تر مەترسی تێدا هەیە بەراستی لەوانەیە سەربکێشێ بۆ شتێك باش نەبێ ئەنجامی.

ئەمجا ئەوانەی سەرەتایین لە هونەری نوستن ئەبێ تەرکیز بکەن لە گەیشتن بە پلەی چوارەم، چونکە ئەم پلەیە تایبەتە بە رەق هەڵاتنی ماسولکەکانی پێ ، هەروا ئامۆژگاری ئەکەین کە هەنگاو نەنێ بۆی، بەڵام ئێمە ئاماژەمان بۆ کرد تا تەنیا کەڵکەکە تەواو بێتەدی، ئەگەر هەرجار شتی بۆ ئەکا باوەختی بیکات کەیەکێکی خەولێخەری بە دەسەڵاتی لێ ئامادە بێت چاکیش وایە نەیکات.

### پلەی یەکەم:-

باری نووستنی موگناتیسی سووك پێی ئەوترێت وزەی موگناتیسی لەم بارەدا خەولێخراو ئەنوێت بە موگناتیسی و هێزە سرووشتییەکەی ئەپارێزیت. ئەم پلەیە ئەگونجێت بۆ چاری نەخۆشی لەش نێوەند ئەتوانێت بیری بخوێنێتەوە هی خۆیشی و رابوردووی نزیکی باس بکات و بدوێ لە کاری تازەی: و وەڵامی پرسیار بداتەوە لە بارەی هەندێك شت کە لەلای حازراندا هەبێت.

### پلەی دووەم-

ئەمەیش بارێکە خەولێخراو ئەنوێت بە نوستنێکی موگناتیسی قوڵتر لە پلەی یەکەم. ئەم حەڵەیش ئەگونجێ بۆ لە ریشە دەرهێنانی کرداری پیس و چەپەڵ و زیانبەخش. وەکو ئەوانەی بەردەوامن لەسەر جگەرە کێشان و ماددە سڕکەرەکان، قومارکردن وکاری نەریتی نهێنی "ألعادە السریە" هەروا سازە بۆ چاك کردنی پەروەردەی منداڵ و چاککردنی راستکردنەوەی خوارو خێچی غەرائز "مرح". خەولێخراو وای لێبێت شتی شاراوەی نزیك بزانێ وبیری حازربووان بخوێنێتەوە، و وەڵامی رابووردو و ئایندەی نزیك بداتەوە.

### پلەی سێهەم-

لەم بارەیەدا لەشی ئەسیری دەستەڵات ئەکێشێت بە سەر لەشی سرووشتیدا لە نوستوەکەدا. ئەم پلەیە کەڵك بەخشە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی سینگ و ناوەوەی دەروون و هەناو، و بە کەڵکە بۆ چاری نەخۆشییەکانی عقلیو دەروونی، و ئالۆزبوونی ئەعصابی تێکچووی دەماری هەمیشە هەڵچووی کە پزیشك بە دەرمان دەستەوەستاو ئەبێ لە چاری. هەروا ئەتوانرێت لەم پلەیەدا بیرۆکەی خەڵکی بخوێنێتەوە و بگەرێ بە خێرایی رەوانی لەم پەری رۆژهەڵات بۆ ئەوپەری رۆژئاوا و پەردە هەڵبداتەوە لەسەر نوسینەکان ئەگەر لە ناو سندوقی ئاسنیندا بێت، و وای لێبکەیت نەریتی خراپ واز لێبێنێ، وەکو خواردنەوەو، قومار و کێشانی دووکەڵ، رەفتاری چەپەڵی نهێنی و وا لە خەوتوو ئەکەیت کە پەیوەندی بکات بە رۆحیانەتی مردوو. واتە مرۆڤی مردوو ببینێ، و بێژە و قسەی خۆی پێ رابگەیەنێ، و قسەی ئەوانیش بە تۆ بڵێ.

### پلەی چوارەم-

لەم بارەدا ئەتوانی وا لە نوستوو بکەیت بچێتە بارودۆخی رەق هەڵاتن و گەیاندنی بەهێزێکی لە بن نەهاتوو، و بەکاری بێنی. دەستەڵاتی هەبێت بەسەر ئەندامانی مرۆڤ بێ ویست وەکو دڵ و ریخۆڵە یا سیستەمی دەماری پەك بخەیت، هەروا وا لە خەوتوو بکەیت هەست و هۆشی نەمێنێ بە تەواوی، تا پزیشك بتوانێ کاری نەشتەرگەری بە ئەنجام بگەیەنێ بە خێرایی لە کەمتر لە دوو دەقیقە "بەبێ دەرمانی سڕ کردن". و

چاری ئەوانیش بکرێت لە ئافرەتان کە منداڵیان نابێت بێتە بەر، و یا رچەڵە بڕی بکەیت "إیقاف ألنسل" واتە منداڵی هەر نەبێت لە مرۆڤی نێر و مێ. بەمەرجێ لە پێشەوە بە موگناتیسی بخەوێنرێت بەر لەنەشتەرگەری یەکەی.

## گواستنەوە بۆ پلەکانی موگناتیسی

گواستنەوەی نووستوو لە پلەیەکەوە بۆ پلەیەکی تر واتە لە پلەیەکی کەم قووڵەوە بۆ قووڵتر لە نوستنی موگناتیسیدا، بۆئەوەی خەوتوو ببەیتە پلەیەکی قووڵتر داینیشێنە لەسەر کورسییەکی دروستکراو بۆ نووستنی، و بیخەوێنە بە نوستنێکی موگناتیسی بەیەکێ لەو رێگانەی کە باسکرا، بەڵام لە شەودا بێت و درەنگانێك. و پێی بڵێ ئێستا بە تەواوی حەساویتەوە، ئێستا نوستویت، سەرشۆڕی فەرمانی منی پەلەقاژێ ناکەیت بچۆرە ناو خەوێکی قووڵی زۆر قووڵەوە بنوو، بنوو، مەترسە کەچویتە ناو خەوی زۆر قووڵەوە، خەبەرم بدەرێ، ئەمجا لێی بپرسە قووڵایەکەی، پاشان پێی بڵێ ئامادەبە ئێستا بۆ رۆیشتنت بۆ پلەی قولترو چوونە ناوی، قووڵ بەرەوە لە خەوتنەکەتدا، هەتا بێت پتر رۆنەچیت لەو نوستنەدا، یەك و، دوو، تا هەر حەوتی یا چەندت ئەوێت، وەلێی ئەپرسیت بڕی یان ئەیبڕیوە ماوەی بدەرێ بگوێزێتەوە ئەم سرووشە سێجارێك بە ویستی بەهێزەوە دووپات بکەرەوە. و دەستپیاهێنان بەکار بێنە "سحبات" سرووشی بۆ بنێرە لەگەڵ ئەمیشا شێلان و پاڵەپەستۆ لە ناوچە دیارییەکان و جێگە تایبەتییەکان بەکار بێنەو بیانکە وەکو دێت و پێت ئەڵێم "شێلان و پاڵەپەستۆ" لاکانی پەنجەکەڵە دابنێ لەسەر نێوان برۆکانی خەوێنراو بەڵام لەیەك نەکەون. بەڵام پەنجەکانی تریش هەرچواری هەر دوودەست بخرێتە ئەملاو لای سەری نوستوو، بەسەختی و بەهێدی ئەمجا برۆکانی نوستوو بشێلە بە پەنجە کەڵەکان بە سووکی و نەرمی بیست جارێك یا پتر لەسەرووی لووتییەوە تا ئەگاتە لای کوڵمەکانی رووی، لەوەدوا بە گشت ناوچەوانیدا پاشان دەست پیاهێنان و شێلان بەکاربێنە بە تەوێڵیدا. دەست پێئەکرێت لەنیوەی تەوێڵیەوە تا کۆتایی ڕوومەتی لەگەڵ سرووشدا:-

ئێستا ئەتبەم بۆ پلەی قووڵتر، قووڵ بەرەوە لە نوستنەکەتدا، ئەمجا دەستت بەرز ئەکەیتەوە وەدایئەنێیت دەستی راست لەسەر ناوەڕاستی دڵی لای مەمکی چەپیەوە ئەو دەورە ئەشێلێت بەخڕی و بازنەیی بە سووکی بۆ ماوەی سێ دەقیقە یا پتر. ئەمجا دەستی چەپ دابنێ لەسەر تەوێڵی خەولێخراو ئەمجا فورسیی ئەخەیتە سەر دەستی

ڕاست بۆ سەر دڵی و دەوروبەری بۆ دوو دەقیقە. ئەمجا دەست بەرز ئەکەیتەوەو دایئەنێیت لەسەر هەردوو شانی و کەمێك گرانیی ئەهاویتە سەری بۆ دوو دەقیقە دووبارە. بەڵام با لەو کاتەدا کەمێك دەست و پەنجەکانت بێنە لەرزە و هەژان، و بڕوانە بە پانتایی لووتیدا، و هێزی موگناتیسی بڕێژە بەسەر چاوەکانیدا، وێرای ئەوەی گشت هەوڵ و بیرت گەمارۆ ئەدەیت بەس لەبیرێکدا، جا خەوێنراو قووڵ ئەبێتەوەو ئەڕواتە پلەیەکی قووڵتر، بڕوات وابێ هەرچەند فەرمان بدەیت بە نوستووەکە کە قووڵ بێتەوە لە خەوەکەیدا بەڕاستی قووڵ ئەبێتەوە پلە بە پلەو قووڵتر.

## ئەمجا ئەم سرووشەی بدەرێ

گوێم لێبگرە ئەوەی پێت ئەڵێم بیکە، لەجاری داهاتوودا ئەمنویت نوستنی موگناتیسیی و خێراتر هەر لە پلەی یەکەم وتم بڕۆ بۆ دووەم بچیت،بەوتنی ئەم وشەیە بڕۆ بۆ پلەی یەکەم "ئیتر هەست ئەکەیت.. بە گشت ئەوانەی ئێستا هەستی پێئەکەیت لە شێلان و دەست پیاهێنان و سەیری چاو کردنت و پیا ڕوانین هەمووی وەکو ئێستا. ئەمە چەند جارێ دووبارە ئەکەیتەوە ئەمجا لێی بپرسە ئایا ئەم سرووشە وەرئەگریت وکاری پێ ئەکەیت. بەرلەوەی خەوتوو بەئاگا بێنی ئیتر وا ئەکەیت و پلەکان ئەبڕیت و لە داهاتوو و ئایندەدا بەئاسانی و سووکی و خێرا.

پلەی دووەم:-

نێومەند بنوێنە و پێی بڵێ بجۆرە پلەی یەکەم. وازی لێبێنە با بچێت و بحەسێتەوە بۆ دەقیقەیەك. جا پێی بڵێ ئێستا خەوتوی ملکەچی دەسەڵاتی کاریگەری منی و هەرچیت فەرمان پێ بدەم ئەنجامی دەدەی بێ سێودوو، ئێستا نوستوویت بەخەوێکی موگناتیسی بێگەرد و تۆش ملکەچی فەرمانەکانی منی، ئەمەوێت بچیتە پلەیەکی قووڵتر پاشان ئەتبەم بۆ پلەی قووڵتر لەخەودا قووڵ بەرەوە قووڵتر. قووڵتر. ئامادە بە ئێستا بۆ گواستنەوەت بۆ پلەی دووهەم کەچوویت پێم بڵێ کە گواستتەوە ئەم سرووشە سێ جار دووبارە بکەرەوە ئەگەر وتی نا نەچووم ماوەی بدەرێ دەقیقەیەکی تر، ئەمجاریش دەرگای گواستنەوەی بۆ بکەرەوە ئەمجا ئەتوانێت بچێتە پلەی قووڵترو ئەمەیش ڕێگای گواستنەوەیەتی:-

## کردەوەی گواستنەوە:-

ڕووبەڕووی دانیشە لەبەردەمیدا قورسیی بخەرە سەر نینۆکەکانی بۆ پێنج دەقیقە لەو ماوەیەدا سرووشی بدەرێ بگوێزێتەوە پلەی دووەم. ئەمجا لێواری پەنجەکان – هەردوو پەنجە کەڵە بخەرەسەر نێوان برۆکانی خەولێخراو، کەوابێ پەنجەکان لەیەك نەدەن پێك نەلکێن، ئەمجا تەرکیز بکەرە سەر چوار پەنجە هەردوو دەست لەملاو لای سەری نوستوەکە، ئەمجا سووك بیشێلە بەو دوو پەنجە کەڵەیە لەسەرخۆ، لە بنەڕەتی لووتییەوە دەست پێبکات و کۆتایی بێت بەکوڵمەکانیدا بۆ ماوەی پتر لە پێنج دەقیقە، بەڵام وریا بە کە بە پێچەوانەوە نەیشێلیت. لەو کاتەدا سرووشی بدەرێ بە خەستی و بە توونده و بەهێز بڕوانە بە برناخەی لووتیدا و بیرت گەمارۆ بدە کە نوستوەکە ڕۆ بچێتە خوارەوە و قووڵ بێتەوە لەخەوەکەیدا و تیا ڕۆبچێت. لێی بگەڕێ ئەم بیرە کاربکات و ڕۆبچێت بە لە قووڵایی دەروونیدا. لەسەر تۆ هەر ئەوەندە پێویستە پاڵی پێوەبنێی بچێتە قووڵای پلەکانی بە دروستی. ئەمجا ڕاوەستی لای ڕاستی خەوتووەکە وەستانێکی دەستداری خەولێخەری بەتوانا و لێواری پەنجەکانی دەستی ڕاست بخەرە سەر ناوچەوانی، وەهی پەنجەی دەستی چەپیش بخەرەسەر تەوقەسەری بە توندی و قورسیی بخەرە سەر مۆخی بە سووکی و ناونجی، و بەدەستی چەپ بیشێلە. و لە مۆخەوە بێت وکەم کەم لەسەر خۆ بێتەخوارەوە تا کۆتایی جومجومەی پشتی و قورسیش بخەرە سەری بۆ ماوەی دوو دەقیقە تا ئازار نەگاتە خەولێخراو.

وریا بە! شێلانەکە بە دەست و لە خوارەوە بۆ سەرەوە بێت، دەنا کارەکەت پووچەڵ ئەبێتەوە، بە دەستی ڕاستت سەری ڕابگرە لەلای پێشەوە و پەنجەکەڵە دابنێ لەسەر لووتی و پەنجەکانی تر هەردوو دەست بکرێنەوە و بەخەستی لەسەر ناوچەوانی بێت. و کاری ئەم فشارە ئەنجام ئەدرێت تەنیا سێ جار. لەگەڵ ئەم سرووشەدا:

وا ئەتگوێزمەوە بۆ قووڵترین نوستن، بیگوێزرەوە ئادەی، ئادەی، دەست پیاهێنان هەر بەکاردێت بەردەوام تا خۆی پێت ئەڵێت گوێزامەوە، بڵێ: بە ڕاستی چوویتە ناو قووڵترین خەوی موگناتیسی مسۆگەر بوو، سێ جار بیلێرەوە بڵێ ئێستا تۆ قسەی کەس نابیستی تەنیا من نەبێت، وە فەرمانی من ئەنجام ئەدەیت. چونکە هەر فەرمانی من ڕەوایە و بۆی ملکەچی. بەم ڕێگایەدا ئەتوانی بیگوێزیتەوە پلە بە پلەو هەنگاو بە هەنگاو بۆ قووڵترین پایەو مەبەست.

## دستوری وەخەبەر هێنانی خەولێخراو

زۆربەی دەستووری بەخەبەر هێنانەوەی نوستووەکە کەپیادە ئەکرێت و ئەنجام ئەدرێت و باوە لە نێوان خەولێخەران ئەمەیە:-

دەستی ڕائەکێشی بۆ سەرو ڕوخساری خەولێخراو و وردە وردە بۆ سەرەوەی ئەبات وەکو کراسی نوستن لەبەری دابکەنیٚ ئاوا پێی ئەڵێت بەسە تەواو بەهۆش وەرەوە ئەمەوێت ئێستا بەخەبەر بێیت، فەرمانی بیٚ سیٚ و دووە، بەخەبەر بەرەوە ئافەرین هەرچیت دیوە، لە بیرت نەچێت، لەبیرت نەمێنێت هەر هیچ، سیٚ جار ئەیڵێیتەوە تا بەهۆش دێتەوە، پیرۆزبایی لیٚ بکە.

دەستوری دووهەم:-

بیری خەست وخۆڵت بخەرە سەر بەخەبەر هاتنەوەی نوستوو، بە گشت تین و هێزو بەعەزم بڵیٚ بە ویستێکی گەرم و بەهێز بێرەوە بەهۆش، بەخەبەر وەرەوە ئەمەوێت بەهۆش بێیتەوە و هەڵسە بەرێکیی و چالاکیی و بەدڵخۆشییەوە. هەڵسە بەخەبەر وەرە بەسە گەیشتیتە ئەنجامی پیرۆز، پیرۆزت بێت ئەم هونەرو لێهاتنەت،وا بە هۆش هاتیتەوە لەشدروست و کەیفخۆشی ڕێك و پێکی چاکتر لە جاران.

## چاکترین دەستوور بۆ بەخەبەرهاتنەوەی خەولێخراو

بەر لە بەکارهێنانی خەولێخستن وەکو ڕۆشنبیر، بیرێکی ڕووناکی بدرێت بەگوێی خەولێخراودا، پێی بڵیٚ :-

بیخەرە ناو بیرەوەریی خۆت لە قووڵایی ناو دەروون کە تۆ لە منت بیست: "بەسە و بەخەبەر بیٚ" کە ئەبێت بەهۆش بێیتەوە هەر دەستبەجیٚ، کاتێك خەولێخراو ڕۆیشتە ناو هەر پلەیەك لە پلەکانی نوستن و ویستت بەخەبەری بێنی دەبیٚ بڕوای ئەوە بخرێتە ناو دەروونت کە بەهۆش دێتەوە کاتێك لێت ئەبیستیٚ "بەسە بەخەبەر بیٚ" لەگەڵ ئەم سرووشانەدا: ئێستا لەش دروستیت زۆر چاکە و باشتر ئەبێت و لە ناخەوە دەروونت پڕ ئەبێت لە خۆشی و هەناسەت تا بێت چاکتر ئەبێت بەپێی مەبەست و هەروا ئەبیت کە بەخەبەریش هاتی ئێستا تەواو ئەوا بەسە. بەسە، ئەمەوێت هەستیت بە هۆش بێرەوە ئێستا ژمارەت بۆ ئەژمێرم تا حەوت، کە وتم حەوت ڕاستەوخۆ وەکو لەسەری ڕێککەوتین بەخەبەر دێیت: ئەوا ئەژمێرم گویٚ بگرە ئیتاعە بکە: ١- ٢- ٣- ٤- ٥ ٦- ٧ با لەگەڵ ژماردن دەست پیاهێنان هەبێت بە پێچەوانەوە لە ناو قەدیەوە بۆ سەروچاوی

خەولێخراو کە تەواو بوو بڵێ بەسە هەڵسە چاو بکەرەوە، فوویەکی فێنکی پیا بکە، سێ چەپڵەی بۆ لێبدە لە روویدا. ئەگەر بەخەبەر نەهاتەوە، دەست پیاهێنان بکەو تێهەڵچۆرەوە بەژماردن و سرووش دان جا رێکیتر لەگەڵ چەپڵە لێداندا ئەمجا ئاوێکی سارد بپرژێنە بەسەرو چاویدا بەهێز لەگەڵ وشەی "تەواو بەسە"دا.

## ژووری خەولێخستن

پێویستە ئەو کەسەی ئەیەوێ ببێت بەخەولێخەرێکی سەرکەوتوو ئەبێ ژوورێکی تایبەتی هەبێت تاقیکردنەوە موگناتیسی و ئەم مەرجانەی تیا بەدی بکرێت:

١/ هۆدەی خەولێخستن ئەبێ دوور بێت لە ئاژاوە و دەنگەدەنگ چونکە لە کاتی راستبوونەوەی لە نووستندا تاقیکردنەوە تووشی لەشگیی و هەڵچوون و شپرزەیی ئەبێت.

٢/ ئەبێ دیواری هۆدەکە بۆیاخ کرابێت بەیەکێ لەم رەنگانە وەکو شینێکی کاڵ، سەوزی کراوە، یا هەر رەنگێك بێت تەنیا سوور ئەبێ چونکە وروژێنەرە.

٣/ ئەبێ هەندێك وێنەی پەیکەری ئێسقانی هەڵواسیبێت کەللەی مرۆڤ لەگەڵ وێنەی خۆت. ئەمانە هەمووی ئیحان و برو هەیبەت ئەخولقێنێ لەوانەدا بتەوێت بینوێنی.

٤/ پێویستە ژوورەکە سادە بێت لەگەڵ ئەساسەکاندا، وەکورسییو تەختەیەکی پان و پۆری تایبەت بە نوستنی تێدا بێت.

ئیتر هیوادارم خزمەتێکی خوێنەرم کردبێت.

**جودي الحربي / بغداد کاظمية**

**وەرگێر لە عارەبی بۆ کوردی: ملا محمود قادر ئەحمەد کزەل**

١٩٨٩/٩/١٠

# ڕێڕەوی گواستنەوە بۆ پلەکانی نوستن

پـێش ئـەوەی دەسـت بکـەین بـە ڕاهێنـان ئەمـەوێ پێـت ڕابگەیـەنم نـوێنراو بحەسێنەرەوە تا هەفتەیەك بەڵکو هۆگرو ڕابێت، لەسەر یەك هەموو ڕۆژێك مەینوێنە.

١/ گواستنەوەی زانستییانە: نێوەند بخەوێنە و فەرمانی بدەرێ کە بچێتە پلەی یەکەم، دەقیقەیەك با بحەسێتەوە، ئەمجا لێی بپرسە "ئامادەیت؟ ئامادە بە تا بچیتە پلەی دووەم".

ئەم ئیحایە سێجار بکە و لێی بپرسە ئایا ئامادەی؟ ئەگەر وتی نا، دەقیقەیەکی تر ماوەی بدە بحەسێتەوە، ئەمجا بپرسە ئامادەیت تەواو؟

گوشار و "هێز لێکردن":- پاشان نینۆکەکانی بۆ ماوەی سێ دەقیقەیەك بگوشە لەو ماوەیەدا ئیحای بدەرێ کە بچێتە پلەی دووەم، و وا خەریکە بچێت و خەوەکەی قوڵتر ئەبێتەوە تا دێت. بۆ چەند جارێك ئەم ئیحایە ئەدرێت، ئەمجا بەدەستی ڕاست پاشان پشتەوەی سەری لای سەرووی مل دەگوشرێت و ئیحای دەدرێتێ بە وشەی پڕ مەبەست و بۆ پلەیەکی تر دەگوێزرێتەوە، پاشان بە دەستی ڕاست کۆتایی لووتی بگوشە، و بە پەنجەکانی تریش هی ڕاست، بیخەوە سەر کۆی موگناتیسیەتی بۆ دوو دەقیقە لەگەڵ ئیحادا.

دەست پیا هێنان –شێلان : پاشان یەکەمجارە دەستی پیابێنە بەسەر شانی ڕاستیدا، ئینجا چەپیدا بۆ سێ دەقیقە لەگەڵ چەند دەست کێشانی نەرم بە جموجووڵەوە، ئەمجا دووەم دەست پیاهێنانی سینگی نوستووە کە لەسەرەوە بۆ خوارەوە بۆ دوو دەقیقەئەنجام بدە، نەبێ شێلانەکە لە کاتی هەناسەدانەوەدا بێ، نەك وەرگرتنی. لە بیرت نەچێ پێم وتیت دوپاتکردنەوەی سروش "ایحاو" لەوکاتەدا زۆر گرنیگە.

دەسپیاهێنان لە هەوادا واتە "سحبات" ٦ جار دەست بێنە بەسەریا کە بەر سەرو قۆڵی بکەوێت و بەسەریا بڕوات ئەمجا بەسەر سنگیا تا ئەگاتە کۆتایی پەنجەی پێی. و بڵێ ئێستا چویتە پلەی دووەم ٢-٣ جار وابڵێ. لێی بپرسە گوایە ڕۆیشتوومتە ئەو پلەیە؟ کە وتی بەڵێ باشە، ئەگەر نا و نەیوت "ڕاهاتنەکان دووبارە بکەرەوە تا سێ چوار جار و ئەنوێت لە چەند دانیشتنێکا".

**تێبینی گرنگ** : چا کوایە خەوێنراو بۆ گواستنەوەی لە پلەیەکەوە بۆ پلەیەکی تر، برسی بێت، یا نان خواردنی ماوەیەکە بەسەردا ڕۆیشت بێت،"٣ سەعاتێك" ئەمە ئاسانی

ئەکات بگوێزێتەوە بۆ پلەیەکی تر، ئەگەر "نێوەند" لە برسا بێ ئارام بوو، چاکوایە کوپێك شیری بدرێتێ.

## پلەی سێیەم و چوارەم

ئەمەشیان وەکو پلەکانی تر وایە نەبێ قوتابی بڕوای بەخۆی بێ، خۆیان هەوڵ بدەن فێر ببن، بەتایبەتی خەولێخراوی موگناتیسی لە پلەی دووەمدا، ئیتر خەوێنراو خۆی دەست بە پرسیار ئەکات بۆ چوونە سێیەم و چوارەم، ئەویش وەڵام ئەداتەوە کە لێت پرسی، و گەیشتنە پلەی حەوتەم زۆر ستەمە، کەم هەیە. ئەگەر بتەوێ بچیتە ئەو پلەیە بە تایبەتی نێوەند ئەزانێ و لێی بپرسە پێش ئەوی بچیتە ئەو پلەیە.

ئەگەر ناشیی بوو نێوەند یان خەولێخەر چاکوایە خەوێنەرێکی لێهاتوو حازرکەیت نەوەکو تووشی گیروگرفت بێت.

"هۆشیار کردنەوەی گرنگ": چاك وایە سوودی نوستنی موگناتیسی بۆ تۆ و خەولێخراو ئاشکرا بێت: سەیری باسی"خواص درجات ألتنويم المغناطيسي" بکە کە لەم پەرتوکەدا هاتووە

## وەرگێڕانی نوستنی سروشتی بۆ نوستنی موگناتیسی و پێچەوانەکەی

یەکێك لە کارە چاکەکان پلەی چوارەم وەرگێڕانی نوستنی سروشتییە بۆ نوستنی موگناتیسی و پێچەوانەکەیەتی. ئەمە سووكو ئاسانە لای گشت کەسێك چونکە "نێوەند" بە ئارەزووی خۆی حەز لە نوستنی سروشتی ئەکات. کەواتە سروشی رووت بۆ " نێوەند" بچێت بۆ وەرگێڕانی نوستنی سروشتی و چەند دەستهێنانێك لە هەوادا بە سەریدا، نێوەند گوێ رایەڵی خەولێخەر ئەکات. خەوەکەی ئەبێت بە خەوی ئاسایی. بەڵام ئەگەر تۆ خەولێخەرێکی بە توانا بیت ئەتوانی نوستنی ئاسایی بگۆڕیت بە نوستنی موگناتیسی. بەم جۆرە:-

بوەستە بەلای نوستوویەکی ئاسایی سادەوە، چاو ببڕە بە گەرمی و بەسەیرکردنی لە پشتی سەریەوە سرووشی بۆ بنێرە، لە کاتێکدا بەردەوام بێت لە گەرمەی نوستندا چەند

جارێك بڵێ: ناتوانیت هەڵسیت لە خەو جا چەند دەست پیا هێنانێك لە هەوا بەسەریا و ئیحای بۆ بنێرە، لەو ماوەیەدا کە خەوەکەی بگۆڕێتەوە بۆ نوستنی موگناتیسی. جا نووستووەکە گوێڕایەڵی فەرمانی ئەبێت و لەژێر دەسەڵاتوو هێزی ئەودا ئەبێت وەئەبێ گوێڕایەڵیی تۆ بکات و ئەچێتە ئەو نوستنەوەیەدا. هەروا "نێوەند" ماوەی ئەدرێت تا دوو دەقیقەیەك تا ئەچێتە خەوەکەوە. یان تا خەوەکەی ئەگۆڕێتەوە بۆ موگناتیسی جا کە تەواو چووە خەوی موگناتیسییەوە فەرمانی بدەرێ تا ئامادە بێت بۆ وەڵام و پرسیار بەخێرایی و زمانی رەوان و پاراو. ئیتر چیت ئەوێت لێی بپرسە ئەمجا وردە وردە بەهێز و توانا ئەبێت بۆچوونە ناو خەوی موگناتیسی و بەخێرایی. ئەمەیان بە ئاسانی بۆ هەموو کەس دەستنادات و ناکرێت، ئەگەر خەولێخەر زۆر شارەزاو بە توانا نەبێت ناتوانێ خەوی سروشتی بگۆڕێت بە خەوی موگناتیسی.

## جۆری خەواندنی تازە

لەم پەرتۆکەدا باسی چۆنیەتی خەواندنمان کرد لە ڕاستیدا ڕێگای خەواندن زۆرە و هەندێکیان تازەن

## قوتابخانەی نەنسی لە نوستنی موگناتیسیدا

١- ئەوکەسەی ئەتەوێت بیخەوێنی، ئاوێنەیەك کە بگرێت لەبەر دەمیدا دایبنێ، ئەڵێیت: بەردەوام پیایدا بڕوانە. -بێگومان زۆر بەردەوام پیا بڕوانێت ئەنوێت. بەم جۆرە کەسێك ئامادە بێت بۆ نوستن ئەنوێت. زانای ناسراو - لویس - وتوویەتی: لەوانەیە ئەوەی بە جۆری تر نەخەوێ بەم ڕێگەیە بنوێت.

٢- دائەنیشێت لەسەر کورسی و سەری بخە بە پشتا، بێگومان ئەنوێت. جاخەولێخەر ڕائەوەستێت لە دوایەوە تا ئەوەی کە بڕوانێت بەچاویدا کە - نێوەند - سەری خوارکردۆتەوە ئامادەیە بنوێت. لەدوای کەمێك ئەنوێت و بەئەنجام ئەگات.

## ڕێگای سحر لە نوستندا

- نێوەند - دائەنیشێت لەسەر کورسیەکی گەورە و خۆشی لەبەر دەمیا ڕائەوەستێت، پەنجەکانی دەستی گشتیان بڵاو ئەکاتەوە و دەستی پیا ئەهێنێ لەسەرەوە تا ئەژنۆی و دەست درێژ ئەکات بۆ تەوقەسەری و چاوی، لەوێوە بۆ خوارەوە لە کۆتاییدا

دابخرێت، ئەگەر دەست پیاهێنان و دەست ڕۆیشتن و هاتنی نزیك بێت لە لەشی بەمەرجێ بەرلەش نەكەوێت پاش ماوەیەك نێوەند ئەنوێت. ئەبێ ئاگاداری نێوەند بكرێت هەروا هی خۆشی لەجوڵاندنی دەست و پەنجەدا، ئەبێ بەردەوام بێت لەسەر ئەم كارە بۆ ماوەی - ١٥ - دەقیقەیەك. ئەوسا ئەبینیت نیشانەی نوستن ڕوو ئەدات لە نێوەندا و ئەنوێت و چاولێك ئەنێت.

## "" شێوە و ڕێگای جیمس برید ""

برید هەر دوو مەچەكی دەستی نێوەندی ئەگرت. - چەپی - دووریی پییەك و بەرزی پییەك دوور لە ناوچەوانیەوە بۆ ئەوەی چاوەكانی و پێڵوەكانی ماندوو ببن. شتێكی تیشكداری ئامادە ئەكرد و ئەیوت پیا بڕوانە و هەربیر لەوەش بكەرەوە. - دوو پەنجەی تووتە و برا تووتەی ئەبێ - جیای ئەكردەوە و درێژی ئەكردن و ڕایئەكێشان بەرەو شتە تیشكدارەكە، جا پێڵوەكانی قورس و گران ئەبوون. لەپاش ماوەیەك لێكی ئەنان، و داوای لێئەكرد بەردەوام بێت لە هۆشیاری و تەركیزی سەیركردن.

## ڕێرەوی سرووش دان:

ئەمە ڕێگایەكی زیرەكانەیە، - برنهام - مامۆستای كۆمەڵی پزیشكی بوو لە ئەنسی دا، ئەو دایهێناوە خەولێخراوی دائەنا لەسەر كورسیەكی فراوان و خۆی ڕائەوەستا بەلایەوە. لەدووری - ١٢ ئینج - و لە ژوور ئاسۆگەی چاویەوە. جا دوو قامكی دەستی دائەناو ڕایئەگرت، لەوبارە بەردەوام ئەبوو تا پێنج دەقیقە. ئەمجا سرووشی پێئەدا كەسرِ بێت و چاوی ئاوبكات و زۆر قورس و گران بن. پێڵوەكانی بلكێن و زیاتر بنیشنە سەر یەكتر، و بڕوانە ناوخەوی موگناتیسیەوە.

ئەم ڕێگەیە زۆر بێ وێنەیە. بڕوا و هێمنیی ئەڕوێنێ لە دڵی خەولێخراودا، زۆر بەكەڵكیشە بۆ ئەوانەی خەولێخەری سەرەتایین. چونكە ئاسان و سووكە لەگەڵ ئەوەیشا زۆر كەڵكدارە بۆ خەولێخستنی ئەو كەسانەی دڵ لاواز و تووڕە و ترسنۆكن و هیستیریایان هەیە.

## ڕێگای چرا و مۆم بەکارهێنان:

د.لویس سەرکەوتوو بوو لەخەواندنی نەخۆشەکانیا لەیەك کاتدا، ئەهات چرایەکی کارەبای چەسپاو یان مۆمێکی دائەگیرسان، داوای لێئەکردن سەیری بکەن. ئەمەش ڕەگ و دەمارو پەیەکانی بنکی چاویانی ماندوو ئەکرد تا نوستن ڕووی ئەدا.

ئەمە بۆ ئەوە چاکە چەند کەسێك بە یەکجار بخەوێنی.

## ڕێگای نوستن بە مۆسیقا

هەندێك ڕێگای تازە هەیە بۆ نوستن وەکو ئامادەکردنی شریتی تۆمارکراو، واتە چەند ئاوازێکی مۆسیقای لەسەر تۆمارکرابێت. تایبەت بێت و کاربکاتە سەر ئەعصاب و دەماری گوێگر، هێدی و ئارامی بکاتەوە. زۆر ئاخایەنێ گوێگر خەوی لێئەکەوێ. جاچیت بوێت سرووش و ئیحای بۆ ئاراستە بکە.

## ڕێگای خەواندن بە ئاوازی ئیحای موگناتیسی

ئەبێ دەنگی خەولێخەر نەرم و ناسك بێت، بگونجێت لە گەڵ وێنەی هەستی ئەو کەسەی ئەیەوێت لە نەفس و گوێیدا ئیحا جێگیرکات، جارێك ئیجابی ئەبێت و پاشان ئەتوانێ ئیحای ناخۆش و تاڵ بدات و جارێکیتر سرووشی ناسكو نەرم. وائەبێت خەولێخەر ساز و ئاوازێکی هێمنی دڵنیاکەر ئەگرێت بەدەستەوە بۆ ئاراستەکردنی سروشەکانی وەکو مامۆستایەك ڕاستییەکانی زانستی و زانیاری هەڵڕێژێت بۆ قوتابیەکانی، سەقامگیری ئەکات و بەبەرقەراریی ئەچەسپێنێ لە عەقڵیانا، ڕەگیشی پێدا ئەکوتێت لە زەینیانا، جاری وا ئەبێت ئاوازێکی سیحراوی نەرم ئەکات بەبەر دەنگی خۆیا تا ببێتە بەڵگەی هێزو توانای ناوەوەی، گوێگرەکان ئەخاتە خرۆش و کێشیان ئەکات بە دڵنەوایی و میهرەبانی و نازکێشان. سروشتی سەرکەشی نەرم ئەکات، چۆنی بوێ وای کێش ئەکات بۆ نوستن، وزەی سۆزی عەقڵی ئەکاتەوە بۆ وەرگرتنی ئیحاکان. شایەنی باسە خەولێخەر بیەوێ چریکە و ئاواز و دەنگ بەکاربهێنێ، ئەبێ هونەری ئەکتەریی و مەلەکەی وتاربێژیی و سۆزی حەقیقی دڵداریی فێربێت. کە مسۆگەر بوو لە چارەسەرکردنی دەروونی نەخۆشدا. ئازارەکانی شیفا بەخش ئەبێت، پێویستە ئاوازەکانی نەخۆش مسۆگەر بکات و دڵنیا بێت و سەلێنەربێت. چونکە لە نەغمەی موگناتیسی ئەوەی گرنگ بێت حەماسی ڕاستەقینەیە کە لەخودی کەسەکەدا هەبێت، کەم و زۆر

بوترێت و بکرێت. مرۆڤ ویستی خەولێخەر بێت ئەبێ ئەکتەرێکی لێهاتووی وابێت خۆی بخاتە بەردەستی، بەمەش ئەوترێت تەرکیزی عەقڵی "ژێر خەستیی". خەولێخراوێکی موگناتیسی ئەگەر هەستیار بێت، ئەتونێ بزانێ شەپۆلی کەم ئیخلاسی کە دێتە دەر لەخەولێخەرەوە. جا کەوابوو خەولێخەر خۆی ئەبێت هەست بکات کە سروشەکانی جێگیروکاریگەرە. بیخاتە شێوەیەك و دیمەنێك لە سۆز و خرۆشی دەنگی شیاو. یەکێك یان چەند کەسێك بخاتەگەڕ، و بۆئەوەی قوتابی خۆی ڕابێنێ، ئەبێ دانیشێ یان ڕاوەستێت سەیری دیمەن و شکڵی بکەن، وەکو شەخسێکی تر کاری تێبکات، سرووش و ئیحای بۆ ئاراستە بکات و بینێرێت بە ئارەزوو وخواستێکی بەهێزەوە. تاعەقڵی شاراوە بپێکێت و بڕوات. واتە هی ئەوکەسەی لەگەڵیا ئەدوێت، وەکو یەکێکی ڕاستەقینە بێت بە گۆشت و خوێن.

## ڕێبازی خەواندنی چەند کەسێك بە یەکجار

زۆر ئاسانە چەند کەسێك پێکڕا بخەوێنرێت. ئەگەر ئەوانە لەوە پێش خەوێنرابن، خەولێخەری لێهاتوو هەندێك هەڵوێست ڕێك ئەخات " وێنەیەکی عەقڵیی چەند شتێك کە هەرنین " ئەتوانێ بیانخەوێنێ بە ڕێبازی - هایدنهین- یا بە مۆسیقا و گۆرانی یا تروکاندنی چاو، یا ڕوانین بە ئاوێنەی خڕ. دەورە دراو، یا گڵۆپی کارەبایی، یا مۆمی داگیرساو، کە زووتر ئیشارەتمان بۆ کردووە، یا بەو ڕێگایەی کەوا دێت، ئەگەر لە حەوت کەس کەمتربن:- ئەمانە دائەنیشن بەڕیز یا بە نیوە بازنەیی، و خەولێخەر ڕائەوەستێت لەبەردەمیان بەجۆرێکی کە بتوانێ بڕوانێت بە چاویاندا و ئەوانیش ئەبێ بە چاویا بڕوانن. یا خەولێخەر لەسەر شتێکی کەمێك بەرز دائەنیشێت کە هەموویان چاویان بەرەو ژوور و بەرزی بەودا بڕوانن و ئەویش بەواندا بڕوانێ. ئەمجا ئەم داوایان لێئەکات: دەمارو ماسوولکە و لەشیان خاو بکەنەوە و بەعەقڵێکی هێدی و هێمن سەیری چاوی هەموویان ئەکات یەك یەك ئەمجا بەگشتی و هەموو وا تێبگەن بە تایبەتی بەودا ئەڕوانێت، کاتێك هەستیکرد کەوتنەباری تەرکیزی عەقڵیەوە لەگەڵ هێمنی دەروونیدا. ئەمجا دەس ئەکات بە ناردنی ئیحای شیاو، وەکو چۆن یەك کەس ئەتوانێت سرووشی بداتێ ئەمانیش هەر بەوشێوەیە.

نواندن زۆر جۆری هەیە: بەنامە، بە تەلەفون، بێتەل. ئەم جۆرانە پشت بە هێزی تەرکیزی عقڵی و ئیحای ڕاست و دروست و بێدەنگیی و هێمنیی جێگاکەوە ئەبەستن.

هەندێك خەولێخەر شتی تازەیان داهێناوە وخەوتنیان بەكارهێناوە بۆ چاری نا ئامادەیی – غیابی.

## نواندن – خەوتن لە كۆندا

باسمان لەخەواندنی تازەكرد، چاك وایە هی كۆنیش باس بكەین.

چینییەكان:

بە دووعاو و بوخور سووتاندن بەم شێوە ئەم كارەیان ئەكرد خەولێخەر دائەنیشت لەبەردەم خەولێخراودا، دەستی ئەكرد بە دووعاو شت خوێندن. وتەیەكی سەجع و قافیەدار، ئاوازی نەرم. لەوانە بوو چەند سەعاتێك بخایەنێت. بەم تەعزیمانە كارێكی ئیحائی ئەكرد لە خەوێنراو. و ئەچووە باری بێهۆشیی قووڵەوە، خەولێخەر ئەیتوانی لەوكاتەدا ڕووداوی جۆراوجۆر بنوێنێ وەكو نووستووی تازە.

میسرییەكان:

كابرای ئەفسونگەر تەشتێكی سپی خاوێنی ئەهێنا لەناوەڕاستیا وێنەی دوو سێگۆشەی ئەكێشا. ڕوولەیەك تێكەڵ و پێكەڵ. وا وێنەی ئەستێرەی داودییە لە ناویا چەند شكڵو وێنەی جۆراوجۆری ئەكێشا. ئەمجا منداڵێكی دائەنا ئەیووت پیا بڕوانە، چاوەتروكێنە. لەدوای چەند دەقیقەیەك پەڵەی ڕەش دەرئەكەوت لەبەر چاویا كەم كەم گەورە ئەبوو، ئەبوو بە شكڵ و وێنەی سەیر لەبەر چاویا، ئەمجا منداڵەكە ئەكەوتە باری بێهۆشی و وەنەوزەوە، واتە باری نوستنەوە، پاشان سەرئەكەوت بۆ باری هێزی بصیرەت، ئیمڕۆ كە پێی ئەڵێن "مەندەل".

بەجۆری تریش مەندەلیان كردووە : یەكێكیان دائەنا لەبەردەم خۆیاندا لەجێگەیەكی بێ دەنگ و هێمندا، و هەندێك شتیان بەسەرا خوێندوە. و هەبووە لە كتێبە ئەفسوونگەرییەكاندا، بە ئاوازێكی تایبەتی بەوانە هۆشیاری ئەوكەسە خەست بێت، ئیتر زۆری پێ نەئەچوو غەرق ئەبوو لە نوستنی موگناتیسیدا، جاری وا ئەبوو هەندێك بوخور وبۆنی خۆشیان ئەسووتاند لەگەڵ چەند جەم و جووڵێكی جۆراوجۆریش. ئەمەیش جۆرێك بوو لە ئیحا ئەخرایە نیهاد و نیازی ئەو كەسەی خەوێنرابوو، و كاریگەرییەكی دیار بوو لێی ڕوو بدات.

## هندییەکان:

- هندییەکان دەستێکی باڵایان هەیە بەسەر دەرخستنی ئیحای موگناتیسیدا کە بە ڕوونی دەرئەکەوێت لە نوستنی خۆییدا - التنويم الزاتي - و لە خەیاڵ پێدانی وەهمیی بە خەڵك نیشاندان. وەکو چوونە ناو ئاگر، خۆ خستنە ناو گۆڕ بەزیندوویی، شەلەلی کاتی، وەستانی یا بەربوونی خوێن ، بۆ ئەمانە تەعازیمی ئیحائیان بەکارهێناوە کە لە کتێبی - ئاپارفیدا - هەیە بە چەند جم و جووڵێکەوە. وەکو زانایانی خەولێخەری تازە کە ئێستا ئەیکەن وابووە. دانیشتوانی پەنجاب جۆرێك موگناتیسی حەیوانی بەکار دێنن پێی ئەڵێن - ئشارە - بەکاریدێنن بۆ چاری ڤ و ڕۆماتیزم و ئازاری عەصبی و نەخۆشییەکانی چاو و گوێ و ددان. خەڵکی ئەوێ لەوبڕوایەدان ئەو ئازارانە کە ڕووئەدەن هۆکەی ئەگەڕێتەوە بۆ گیانلەبەری خراپە و شەڕ، پەیدا ئەبێت لە جێگایەکی نەخۆشەکەدا. جا چارەگەری موگناتیسی داری تەڕی سەوز یا گۆچانێکی کورتی ئەهێنا، دائەنیشت ڕووبەڕووی نەخۆشەکە و دارەکەی ئەجووڵاند ئەیهێنا و ئەیکێشا بە ئازارەکەدا. وەکو پیا بماڵێت لەوکاتەدا چەند دوعا و ئەفسونێکی ئەخوێند بۆ دەرکردنی ئەو ڕووحە شەڕەنگێزە، و فووی پیائەکرد بۆ دەرکردنی ناوبەناو بەسەر پارچە ئازاراوییەکەدا لەگەڵ وشەی دەنگداری ئەزانراو.

## خەولێخەری هندی ڕێگای تایبەتیان هەیە بەم جۆرە

نەخۆش ئەنوێت لەسەر پشت لە ژوورێکی تاریکدا، و خەولێخەر دائەنیشێت لەسەر فەرشەکە و سەری دائەنەوێنێ بەسەریا بەجۆرێك وەختە سەر و چاویان بەریەك بکەوێت ئەوەندە لەیەك نزیك ئەبنەوە.

ئەمجا خەولێخەر دەستی ئەخاتە سەر گەدەی نەخۆش و دەستەکەی تری ئەهێنا - السحبات - بەسەرو چاوی نەخۆشدا. پاشان هەندێك تفی ئەپرژاند بەسەرو چاویا و ئەبوو بەهۆی خەولێخستنی نەخۆشەکە. لەئەنجامی کاریگەری ئەو سرووش و ئیحایەی کە ئەیدا. واتە جموجووڵە سەیرەکەی.

گروپێك لە هندییەکان هەن توانایەکی سەیر ئەنوێنن. پشکۆی ئاگر ئەچرێننە ناو لەپی خەولێخراوی موگناتیسی، بگرە تا پێستیشی ناڕوشێنێ چ بگا بە سووتاندن. پاش

ئەوەی خەولێخەر یەکێك ئەخەوێنێ، چەقۆیەکی تیژ دەردێنێ و نیشانی بینەرانی ئەدات و ئەیانوێنێ. وایان بە خەیاڵ ئەبات کە چەقۆکە ئەکات بەسینگی نووستوەکەدا. وا ئەزانن کەوا خوێن لە سینگییەوە بلق ئەدات. ڕەنگە ئەمە "چاوبەستی"ی پێبڵێن یا شتی شل ئەکات بەتووند و ڕەق بەپێچەوانە. یا ناو ئەکات بە شیر و پێچەوانەیش. ئەگێڕنەوە هەزارە هندییەکان ئەتوانن لەشی قورس و گران بەرزبکەنەوە بۆ هەوا بێ هیچ کۆڵکەیەکی مادی. واتە ئەم هەزارە هندییانە یەکێك ڕائەکێشن لەسەرپشت و ئەنوێت، بەئیحای بەهێزو ئیرادە و ویستی بێ پایان میقدارێکی زۆر هەوا ئەکاتە جیسم و لەشی نووستوەکە تالە هەوا سووکتر ئەبێت و لەشی خەولێخراوەکە بەرز ئەبێتەوە.

ئەمانە خۆیان ئەنوێنن بە نوستنی موگناتیسی خۆیی - زاتی - و پێشەکی ئیحا بەخۆیان ئەدەن واتە بەر لە نوستن کە لەشیان بەرز بێتەوە جا بەرز ئەبێتەوە و ئەگەنە ئەم پلەیە بە خۆڕاهێنانی زۆر. لەوانە ڕێبازی "هەناسەی ڕێژەیی" - التنفس النسبی - وا ئەکەن لەشیان سووك و عەقڵیان هێمن ئەبێت. بەیانیان لە ناشتا و خورێنێ هەناسە وەرئەگرن بە ڕێژەی : " ١-٤-٢ " بۆ نموونە : بەلووتی ڕاست " ٥ " چرکە هەوا هەڵئەمژن، - ٢٠ - چرکە ئەیهێڵنەوە لە سنگیانا و بەلای چەپ بە " ١٠ " چرکە ئەیداتەوە. ئەمجا بەپێچەوانەوە دەست پێئەکاتەوە. ئەم ڕاهاتنە پتر لە ١٠٠ جار ئەنجام ئەدات.

## هەڵگرتن و بەرزکردنەوەی لەش لە هەوادا

یۆجییەکان لە هندستان ئەم کارە گرنگە وەکو موعجیزە ئەیکەن. واتە بەرزکردنەوەی لەش و هێشتنەوەی بۆ ماوەیەك لە هەوا، هەر بەهێزی ئیرادە ئەیکەن بێ ئەستوون و کۆڵەکە. پێی ئەڵێن : - عملیە الرفع - ئەمانە لە هندا کردنی غەریب نییە. وەکو دزی کێش کردن. - جازبیەت - لە وڵاتی تبت ڕووداوێکی ڕاست هەیە لەم بابەتە شایانی ئەوەیە گومان نەهێڵێت لای ئەوانەی بڕوایان بەم ڕووداوە نیە.

چەندساڵێك لەمەوبەر لە یەکێك لە فوتابخانەکانی یۆگادا بینرا یەکێك هەبوو ناوی سیشاڵ بوو، ئەیتوانی کورسییەکەی یا خۆی بەرز بکاتەوە. لە کاتێکدا دەستی دانابوو بە هێواشی لەسەر پارچەیەك پێستی ئاسکی پێچراو لە شێوەی لوولەی مس ئاسا. توند و بەهێز لەسەر لەوحەیەکی تەختەدار، چەسپکرابوو بە سەر چوارقاچەوە.

لێرەدا یۆجییەکان کرداری ئەفسووناوی سەرسوورێنەر ئەنجام ئەدەن. بە بەرزو نزمکردنەوەی چاوی کەمێك لێکی ئەناو قوتابیەکان دایان ئەپۆشی. ئەم جۆرە یارییانە کە خاریقی عادەتن. دوو تا سێ کاتژمێر ئەخایەنێ، لەو ماوەیەدا لەشی هەر لەهەوادا ئەبێت. یۆجییەکان ڕاهاتنی باش ئەکەن بۆ بەهێزکردنی ویست و ئیرادە تا ئەو هونەرەیان دەسگیرئەبێت هەندێك لەو ڕاهاتنانە باس ئەکەین :

١- قوتابی ئەچێتە ژوورێکی تاریکەوە " بیرەوەریی خەست و تەرکیز ئەکات لە باسێکدا هەر شتێك هەبێت لە مێشکی خۆیدا فرێی ئەدات بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ. لە سەرەتادا قوتابی زۆر زەحمەت ئەبینێ بەلام بەردەوام بوون لەسەر کارەکەی سوکی ئەکات. شەو و ڕۆژی یەك کاتژمێر ئەیکات. تا پێنج شەو بەرو دوا.

٢- ئێواران کە ئاسمان سامال و ڕوون بوو، قوتابی ئەبێ سەیری ئەستێرەکان بکات زۆرترین ژمارەیان لێ بژمێرێت.

٣- ئەچێتە سەر لێواری دەریا، یان جێگایەکی تر کە ڕووبەری خۆڵی پاکی وردی تەڕی تیا بێت. لێی ئەنوسێت، یا وێنەی تیائەکێشێت بەدەست لەسەر ئەو خۆڵە، یا بە دارێك بەتەرکیزەوە، ئەمیش پێنج ڕۆژ، ڕۆژی کاتژمێرێك.

٤- ١٢ دانە نۆك یا بەرد. یا هەرشتێك بێت، دەست ڕائەهێڵێ و ڕای ئەکێشێت تا ئەتوانێ و کۆتایی دێت، و بیری هیچ شتێك لە مێشکیا ناهێڵێت و فرێی ئەدات، جا بەتەرکیزەوە یەك یەك ئەو ١٢ دانەیە بە دەستی ڕاست ئەیخاتەوە دەستی چەپ و پیا ئەڕوانێت لەسەر لەپی دەستی هەریەکەیان دەقیقەیەك بەروو دوا تا ئەکەونە خوارەوە بۆ ناو دەستی تری، پاش و پێش ڕۆژی سەعاتێك بکرێت.

٥- هەرجی بیرو بیرەوەریی هەیە تەرکیز ئەکرێتە سەر یەکێکی ناسراو کە نامەیان بۆ یەکتر ناردبێت، داوای لێئەکات نامەی بۆ بنێرێت. کە لەوە سەرکەوت جا یەکێك کە دوور بێت داوای لێ ئەکات. ئەمجا یەکێك لە کاتی دیاریدا داوای لێ ئەکات بە بیر نامەی بۆ بنێرێت. ئەمجا یەکێك کە نامەی لە گەڵیا ئاڵوگۆڕ نەکردبێ و بیناسێ داوای لێئەکات بە بیر نامەی بۆ بنێرێت، کە لەم ڕاهاتنە سەرکەوت ئەمجا یەکێك هەر نەیناسێ و نەیدیبێت داوای نامەی لێئەکات بۆی بنێرێت. ئەمجا لە هی قورسا ئەوا ئیرادە و ویست بەهێز ئەبێت. پێویستە ڕۆژانە یەکێك لەم ڕاهاتنانە بکرێت کە باسمان کرد، چ لە ڕۆژئاوا بووندا بێ، ئەگەر بە یەکێك لەم ڕاهاتنانە تووشی مەلەلی بوویت و لات وابوو

ئەبێ لەپێ و دانگی خۆی نەگۆڕێت، بیگۆڕە بە ڕاهاتنێکی تر، بەڵام بڕوات وابێ ئەوانەی ئیرادەیان پۆڵاییە بێ دووبارە بوونەوەی ڕاهاتنێك هەموو ڕۆژێك ئەنجامی ئەدەن بێ کەڵك نیە ئیشی ڕۆژانە نیە بە یەك وەرێچکەدا بڕوات.

هەژاری هندی وا هەیە کیسەیەك پڕ ئەکات لە مارو بە برژۆڵەی چاو بەرزی ئەکاتەوە. واتە دوو قولاپی مسی بچووك لە چاو گیر ئەکات، و ئەچێتە باری موگناتیسی خۆییەوە و دوو پێڵووی چاوی لێ گیر ئەکات. هەژارێکی تر لەبەر تیشکی خۆر سێ میل ڕۆیشت، و پەنجا سەرە رمی لە گۆشتی لەشی گیر کردبوو، ئەبێ چەند ئازاری بوبێ؟! ئەگەر نوستنی موگناتیسیی نەبێ. سەیری وەرزشی دروونی هەژاری هندی بکە کە خۆی سەرە و ژێر هەڵئەواسێ بۆ سێ کاتژمێر.!! لە ساڵی "١٩،٢" ئاغا سیتای بەنگاڵی کە هەژارێکی هندی بوو، لەپی دەستی بەرز کردەوە تا چۆلەکە هێلانەی لەسەر کرد. بەڵام پاش سێ مانگ قۆڵی وشك بوو لە کارکەوت، نەیتوانی بیجووڵێنێ. هەژاری هندی سەرکەوتوون لە خەولێخستنی گیانلەبەران بە تایبەتی ماری کوبرا لە هند.

## خەواندن لە گەلانی ڕۆژهەڵات دا

ڕۆژهەڵاتیی ڕێگای تایبەتی خۆیان هەیە لە نوستندا تا ئێستا لەسەری ئەڕۆن و بەردەوامن.

١- ئەوکەسەی ئەخەوێنرێت، چەند وشەیەکی یەك بڕگەیی هەیە بە شێوازێکی سووك و نرم بۆی دووبارە ئەکاتەوە، و خەولێخەر هەڵئەسێت بە دەست پیاهێنان بەسەر و چاویا لە هەوادا. پاش کەمێك پرخەی خەوی دێت. خەوی موگناتیسی قووڵ.

٢- دایئەنێن لەسەر کورسییەکی فراوان. خەولێخەر دەست دائەنێت لەسەر سەری و دەستئەکات بە پیاهێنان بە بڕبڕەیی پشتدا "العمود الفقری".

٣- نوێنرا و کتێبێکی ئەدەنە دەست، ئەڵێن بیخوێنەرەوە، یا هیجای بکە. واتە وشە بە وشە، حینجەی بکە شتێکی ئاساییە لاپەڕەیەك تەواو ناکات ئەنوێت.

٤- خەولێخەر شتێکی ڕەقی وەکو ئاسن ئەگرێت بەدەستەوە، ئەیماڵێت بە شتێکی تردا کە کانزا بێت "معدن" پێی ئەڵێت کە گەیشتمە ژمارەی ١٠٠ ئەخەویت.

٥- خەولێخەر کوپێك ئاو دێنێ و ئەڵێت: کە خواردتەوە ئەنوویت، هەر لەدوای خواردنەوەی ئەکەوێتە نوستنێکی موگناتیسیی قووڵەوە.

٦- ئاوێنەیەکی ئەدەنە دەست و ئەڕوانێت بە وێنەی خۆیدا لە دووری ٢٥ سم. جا خەولێخەر چەند وشەیەکی ئاڕاستە ئەکات ئەبێتە هۆی نوستنی موگناتیسی.

٧- خەولێخراو دائەنیشێت، خەولێخەر لەبەردەمیا ئەوەستێ دەستی ڕاستی وەرئەگێڕێت و پەنجەکانی درێژ ئەکات بەرە و چاوی کەم کەم چاو لێکئەنێت و ئەنوێت. و هەندێجار دەست ئەکات بە دەست پیاهێنان لەسەرەوە بۆ خوارەوە، لەبەردەم خەولێخراوەکەدا.

٨- خەولێخەر پشتی دەستی دائەنێ لەسەر ناوچەوانی خەولێخراو و بە سووکی دەست دائەگرێت بۆ خوارەوە، و پێی ئەڵێت پێڵووەکانت زۆر قورس و گران ئەبن.... تا ئەنوێت. جا ناچار ئەبێت چاولێك ئەنێ و ئەنوێت.

٩- داوا لە خەولێخراو ئەکات سەربخات بە پشتا کەمێك، و چاو لێك بنێت، ئەمجا پەنجەی شەهادە ئەخاتە سەر پێڵوەکانی، و پەنجەکانی تری ئەمێنێتەوە لەسەر ناوچەوانی و تەوێڵی و ئەنوێت.

١٠- خەولێخراو چاو ئەنووقێنێ و تەرکیز ئەکات لەسەر خەوتن، خەولێخەر لەوکاتەدا دەست ئەکات بە دەست پیاهێنان و ئاڕاستەکردنی ئیحا و سرووشی شیاو.

١١- "نێومند" چاو ئەبڕێتە شتێکی دیاری و غەرق ئەبێت لە شێوەیەکی بێهۆشییدا. جا مەلەکەی بەصیرەی دەست ئەکات بە ئیش و نهێنی ئاشکرا ئەکات.

نیوزلەندی دڵۆپی خوێن بەکاردێنن بۆ چاوتێبڕین. و فیجانی و هندییەکان کونێکی پڕ لەئاو، و هۆزەکانی ئەمریکای خوارو و بەردی ڕەش و لووس، ئەمریکی شوشە بەکاردێنن. ڕۆمانیەکان چاویان برپوەتە جاموولکەی ئاوی ساف و ڕوون. یا حەوزی بچووکی ئاو.

١٢- لامانوایە "مەندەل" جۆرێکە لە "لەشویم" خەواندن. فنجانێك دێنن مەرەکەبی ڕەش یا زەیتی تێکەڵ ئەکەن، داوا لە نوێنراو - زۆرتر ئەبێ منداڵی نابالغ بێت- ئەکەن کە چاوی تێبڕێت لەدوای ئەوەی پارچەیەك کاغەز ئەلکێنن بەتەوێڵیا بۆ گەمارۆدانی بینین و بیرەوەریی و بەتەرکیزەوە ئەڕوانێتە فنجانەکە، و هەندێك بوخور ئەسوتێنێ لەبەردەمیا، تا مەلەکی خەیاڵی و بەصیرەتی ناوەوەی دێتە ورووژان و جووڵە، جا شتی ڕابووردووی، و ئێستای پێ دێتە بەرچاو وئەیدرکێنێ.

جوتیارەکانی ئوسکتلندا و دانیمارك هێزی بەصیرەتیان زۆر دەستگیر ئەبێت، بە تایبەتی هەندێك خێزان هەن بە کەلەپوور بۆیان ماوەتەوە، ئەمەیش پێی ئەڵێن:

"مـەواهیب" ئـەنجامی هەسـتی بـەرزی هەنـدێك كەسـە بەدەگمـەن دەسـت ئەكـەوێت، هەرچـەند لای هەنـدێك سرووشـتییە. بـەڵام سـەلێنراوە ئـەتوانرێت پـەرەی پێبـدرێت بـەهۆی نوسـتنی موگناتیـسییەوە. زۆر پێـشبینیی بـە نـرخ و گـرنگ دەسـگیربووە لـە خەولێخراوی ناودار بەهۆی خەوتنی موگناتیسییەوە. ئێمـە ئـەبێ هێزی موگناتیـسیی و توانای خوێندنەوەی بیرەکان لە زەمینی هەنـدێکا بجووڵێنن و لەیەك نزیك بن یا دوور تێکەڵ بکەین.

جیاوازیی نێوان هێزی بەصیرەت و گواستنەوەی بیرەکان ئەوەیە:- ئـەمیان واتـە "گواستنەوەی بیرەکان" هیچ پەیوەندی نیە تەنیا ناوهێنانی چەند شتێك کەکردوویـەتی یان ئەیکات، و یەکێك لێوەی نزیکە، بـەڵام هێـزی "بـصیرە" نـوێنراو ئـەتوانێ پێشبینی و پشکنین لـە ڕووداو، یـا ڕوو ئـەدات لـە ئاینـدەدا بـاس بکـات، پـەردەی لەسـەر هـەڵماڵێت. هەنـدێکیان بـاس ئەکـەین لـەو هێزانـەی یـەزدان و سرووشت بەخشیویەتی بەهەنـدێك کەس وەهەندێکیشی لێ بێبەش کردووە لە هێـزی بـصیرەی جۆراوجـۆر، ئـەبێ هەنـدێك هێزی ڕێنمایی پێویست بۆ ئەو حاڵانە بنوێنین بۆ چاکترین "نێوەند".

## دەستهێنـان و پە نجەی موگنـاتیـسی

دەسـتهێنان یەکـەم شـتە بەهۆیـەوە شـلەی موگناتیـسی بگەشـێتەوە و بپـشکوێ لـە مۆخەوە بۆ سەرو چاوی نێوەند بۆ هێدی کردنـەوەی دەمارەکانی، و تەسـلیم بـوونی بـۆ نوستنی موگناتیسی.

دەستهێنان هێزێکی کاریگەرو خەولێخەرە هەڵئەقوڵێت لە لێواری پەنجەکان و لەشی نووستوو پڕئەکات.

- **السحبات الطولية -، دەسکێشان و دەس هێنانی درێژ** : پەنجەکانی دەس ئەلکێنرێن بە یەکەوە لـە ڕووی - نێوەنـدا - و نابـێ بـەر جەسـتەی بکـەوێت، ئـەمجا ئەکرێنـەوە بـە توونـدی لە شکڵی خولێکی ئاسایی با دەستەکان بڕوات بەسەر لەشی خەولێخراودا. لەسەر شێوەی شەپۆلی سووك، ئەمجا ماسوولکەی سکت توند وگرژ بـن. وەکاتـێ گەیـشتە ئاسـتی کەمەر و ئاوکی نوێنراو بیاننووقێنە و بەرزیان کەرەوە لە لایەکیـەوە بـۆ تـەوقی سـەری، ئەمجا پیا بێرەوە دووبارە، و پەنجەکان بکەرەوە هەروەها بە مەرجێ ماڵینەکە نابـێ بـەر

هیچ جێگەیەکی لەشی نوێنراو بکەوێ بەر لە نوستنەکە. و پاش نوستنی موگناتیسیش دەست و سینگ، و ڕووی نێوەندی نابێ بەربکەوێ لە شانەت بەسووکیش.

## ماڵینی دەست پیاهێنانی ئاسۆگەری

مەرجەکانی وەکو ئەوی پێشوو وایە. بەڵام لێرەدا ماڵینی درێژ لەسەرەوە بۆ خوارەوەیە لەبەردەم جەستەی نێوەندا هەمووی لەگەڵ ئیحای عەقڵییە بەبێ هیچ دەنگێك لەبەر دوو مەبەست :

یەکەم / پێش دەستکردن بە خەواندن تا نوێنراو بچێتە باری ئەو پەڕەوە کەوا تیایەتی.

دووەم / دوای نوستن داوا لە خەوێنراو بکرێت بچێتە نەوپەڕی پلەی بوون کە تیایەتی. و ئامادەبێ بۆ گواستنەوەی قوڵترین پلە.

## ماڵین و خولی بەدەورە و دەستبەر کەوتن

بە دەس لێدان لە لەشی خەولێخراو بە هەمان مەرج کە لە ماڵینی درێژدا هەیە بەکاردێت، واتە لەبارەی هەڵقوڵینی شلەی موگناتیسی و نەرمی و دەست و پەنجە.... تاد. ئەمە تەنیا بۆ چارەکردن بەتایبەتی ئازاری گەدە و گورچیلە و جگەر تاد...بەکاردێت. ئەم ماڵین و دەس پیاهێنانە ئەکرێت لەسەر شێوەی ئەڵقەیی بەسەر مەعیدە، و ئەو جێگایانەی دەوروبەریدا بەکار بێت بە مەرجێ گەڕان و جوڵانی دەست پیاهێنان لە ڕاستەوە بێت. و سەری پەنجەکان بەرجێگەی ئازاری لەشی نەخۆشەکە بکەوێ. جا نووستوو بێت یان نا، و دەستی بە لای چەپدا بگەڕێت، وەپتر لە جارێکیش. ئەگینا مەبەستەکە پێچەوانە ئەبێتەوە. ئازارو ئەشکنجە پتر ئەکات، ئەم ماڵین و دەست پیاهێنانە بۆ خەولێخستن ناکرێت، چونکە هەرگیز بەکار ناشێت.

## دەستهێنان و ماڵینی پێچەوانە

ئەمیش وەکو درێژ وایە لە مەرجا. بەڵام ئەم لە خوارەوە دەستپێدەکات بۆ سەرەوە. لە ئەژنۆوە بۆ تەوقەسەر. ئەمیش بۆ دوو شت بەکاردێت :

١- بۆ هەڵسانی نوستووی موگناتیسی.

٢- بۆ لابردنی ئیحای پێشوو کە درابێ بۆ خەولێخراو لەکاتی نوستنا. ئەگەر نێوەند بە موگناتیسی نووستبوو، ویستت بەخەبەری بێنی، ئەم دەست پیاهێنان و ماڵینەی بۆ بەکاربێنیت لەگەڵ ئیحای هەڵساندا. وەکو بڵێت: بەئاگا وەرە ئەی فلان ئیتر بەسە!.

تێبینییەکی گرنگ : ئەگەر دوودڵیت، یان سام و ترست هەیە، پێویستە چاری خۆت بکەی پێشەکی ڕزگارت ببێ لەوشتە خراپە درۆیانە بەرلەوەی دەست بکەی بە خەولێخستنی موگناتیسی. چونکە ئەم هونەرە گرنگە فەلسەفەی دیاردەی بەرزو باڵا نەگرێتەوە. ژمارەیەك ڕاهاتن هەیە بۆ گشت کەسێك ئەبێ بیکات لەکاتی هۆشیاری و ئاگاداری گشتییدا. خوێنەری بەڕێز هیچ پێویست ناکات، تەنیا دێر بە دێری ئەم نوسراوە بخوێنەرەوە و بەراوردی بکە چاوەڕێی هەل مەکە وەختێکی تایبەتی بۆ خۆت دابنێ بۆ ڕاهێنان لە دوای گشت باسێك مەچۆرە سەر باسێکی تر تا ئەم بەئەنجام نەگەیەنی. وەباش تێبیگە. بناغەی ئەم هونەرە بەندە لەسەر ویست و بڕوا بەخۆ کردن وەمەرجە پێویستییەکان کە زاناکانی ئەم هونەرە دایاننا‌وە، نابێ وەکو هەندێ کەس بەکاری بێنیت بۆ گاڵتەوگەپ، گەورەترین خورەوشت هێزی ئیرادە و بڕوایە، پاك وخاوێنییە، مرۆڤ ئەباتە بەرزترین پلە. واتە ڕۆیشتن بەدوایداو کردنی ڕاهێنانەکانی.

## ئیحای کاریگەریی لە نوستنی موگناتیسیدا

ئیحا وشەیەکی نزمی سووکە، مرۆڤ ئەیدات و ئاراستەی خۆی ئەکات بەویستێکی بەهێزو عەزمێکی نەگۆڕاو بۆ خۆنواندن، یا بۆ خەولێخەر، یا خەولێخراو. ئەمە هێزێکە ئەوەی پێ ملکەچ ئەکات. بەواتایەکی تر کردەوەیەکە بیرێك یا بڕوایەك لە یەکێکەوە ئەچێت بۆ یەکێکی تر، یا لەلایەکەوە بۆ لایەکی تر. ئیحا هەر بریتی نیە لە وشەو بەس، بەڵکو ئەبێ بڕوایەکی عەقڵی لەگەڵدا بێت، بێ ئەو بڕوایە ئیحاو سرووش کەڵکی نیە.

## ئیحاو بڕوا بە خۆکردن

بڕوابەخۆ کردن پەیوەندی بە هێزی سەرکەوتنەوە هەیە، ئەگەر خاوەن بڕوا بی بەخۆت، هەرچی ئەیکەی بە لاتەوە ڕاستبێت، بێ دوو دڵیی و سڵەمینەوە، ئەم بڕوایە ئیرادە و ویستت بە هێز ئەکات، عەقڵت پتر ڕووناك و توانا ئەبێت، بڕوا زۆر پێویستە بۆ خەولێخەر. ئەم بڕوایە لە وتاری خەولێخەرو توێژی بڕگەی دەنگەکانی دەرئەکەوێت.

پێویسته بدوێت لەگەڵ خەولێخراودا بەگشت هەست لە ناخەوە، نەك بەزمان و وشەی رووت، هەرگیز مەڵێ تاقیت نەکەمەوە بە نوستنی موگناتیسی، بڵێ زۆری وەکو تۆم خەواندوە بۆ قوڵترین نوستن. خەڵکی فلان و فیسار ئاگادارن. کە ویستت بڕوای پێت بێت یەکێك بێنە بیخەوێنە، بڕوای نوێنراو زۆر گرنگە بە خەولێخەر، بڕوای خۆت بە خۆت و بڕوای نوێنراو بە توانا و خاوێنیت زۆر پێویستە.

## شیتاڵ کردنەوەی باری دەروونی نوستوو

گەورە و زانایانی باری دەروونی "وەکو شۆپنهاور و فرۆید هاریمان و ئۆدلێر یونج" چوون بۆ ئەوجێگایانەی چاری نەخۆشی دەروونی و دەمارگیریی و شیتالکردنی دەروونی تیانەکرێت و سەریان لەو بنکانە داوە، شیتالکردنی دەروونی بریتییە لە زانینی خاڵە بنچینەکان کە ئەبنە هۆی هەڵچوونی دەمار و پەژارەی دەروونیی کە نەخۆش خۆی نایزانێ سۆنگەی و هۆی چیە وای لێهاتوە، ئیجا و شیفا و لابردنیشی هەر پێنازانێ، شیتالکردن هەرگیز دەستبەرداری نواندن نابێت، چونکە نوستنی یەکەم هۆیە بۆ بەئەنجام گەیاندنی شیکردنەوەی باری دەروونیی، ئەگەر شیتالکەر سەرکەوتوو نەبوو لە دۆزینەوەی هۆی نەخۆشییەکە لەرێگای شیکردنەوەی ئاسایی.

ئا لێرەدا دەرئەکەوێت پەیوەندی شیکردنەوەی دەروونی بە نوستنی موگناتیسییەوە. لە لایەکی ترەوە دەرکەوتووە گشت نەخۆشەکانی ئەعصاب بە تایبەتی رۆماتیزم و شێت بوونی وەهمی و ناکاو، نوستنی موگناتیسی شیفایان مسۆگەر ئەکات. ئەمەیە پەیوەندی بەتینی نێوانیان، بۆیە خەواندن چاکترین یارمەتیدەری پزیشکییە بۆ چاری نەخۆشییەکانی درێژ خایەن. کەڵکی دەرکەوتووە لە کرداری نشتەرگەریی قورس و گرنگ و منداڵبوون کە ئەنجام بدرێت بەبێ دەرمان و دەوای سڕکردن وبێهۆشیی، و دوو دەقیقە ناخایەنێ بەهۆی خەواندنی موگناتیسی قووڵەوە. لەمە چاکتر و باشتر پەیوەندی نیە.

## چاری دەروونی خەواندن

هەندێك کەس هەیە، مەوهیبەی شیفای نەخۆش و سووك کردنی ئازاریان پێدراوە هەر بەدەست خستنە سەر ئازارەکە. ئەم راستییە تا ئیمڕۆ هەیە، زانیاری دەروونیی تازە و بەڵگەی ئاشکراو روون و بایەخدار هەیە. هەموو کەس لە خۆیدا هێزی شیفای

نەخۆشی خۆی و خەڵکی هەیە ئەگەر تووشیان بێت. بە بەکارهێنانی هێزی بووژانەوەی موگناتیسی کە لەخۆیدا شاراوەتەوە بە کەمێك راهێنان "دەرئەکەوێت". بەڵێ لەوانەیە بە نوستنی موگناتیسیی چاری نەخۆشیی پێست و ئێسقان و شکان و برین -کوارگ- دوومەڵ- و نەخۆشیەکانی نهێنیی ناو دەروون و چار و شیفای نەدات و نەکات.

گرنگ ئەوەیە نوستنی چاری نەخۆشی دەروونی و عصبی و ئەو نەخۆشیانەی ڕوو ئەدەن لە وەهم و رەشبینی و... ئەیکات، ئەتوانرێت هێزی ژیانەوەی کارەبایی موگناتیسی رووحی دەستگیر بکرێت و بەرگری بدات بەلەش لە گشت نەخۆشییەك. و چاری نەخۆشی بە خێرا هەڵچووکان و هەمیشەییەکان بدات ولای بدات. وەکو نەخۆشی درمی کوشندە ئەم هێزە گوزارە ئەدرێتەوە بە "کلیلی دەرگای ژیان".

ئەم هێزە چۆن دەسگیر ئەبێت؟!! ئەم هێزە دەسئەکەوێت بە حەسانەوەو هێدی و هێمن و خاوکردنەوەی لەش بە هەناسە وەرگرتن و دانەوەی تەنیا بە لووت.

**راهاتنی هەناسە.**

**<u>هەفتەی یەکەم:-</u>**

١/ رۆژی "٣" جار، جاری "١٥" دەقیقە دوای نانخواردن.

٢/ "٥" دەقیقە بۆ حەناسەوە و بەس و بۆ چەسپاندنی بیر.

٣/ نوستن لەسەر سەرین، و کردنەوەی جل و بەرگ.

٤/ وەرگرتنی هەناسەی درێژ بۆ ناو سنگ و سی و هەڵمژینی بۆ "٨" چرکە. و گیرو بەندکردنی هەناسە "٨" چرکە. و دانەوەی "٨" چرکە بۆ ماوەی "١٠" دەقیقە.

**<u>هەفتەی دووەم:-</u>**

پێش راهاتن لە هەفتەی یەکەم، ئەبێ لەکاتی هەناسە وەرگرتندا لووتی لای راست بەدەست دابخەی "بیگریت". هەناسە وەرگرە بەلای چەپ بۆ "١٠" چرکە و راگیرکردنی "١٠" چرکە، پاشان بە "١٠" چرکە بەلای راست بیدەرەوە، ئەنجا پێچەوانەکەی.

**<u>هەفتەی سێهەم:-</u>**

وەکو یەکەم و دووەم وایە بەلام هەناسە بۆ ماوەی "١٥" چرکە بۆ هەڵمژین و راگرتنی "١٠" چرکە و دانەوەی "١٥" چرکە بێت، هەفتەی چوارەم نوبەکردن ئەبێ بۆ کونە لووت، بەلام ماوەی هەناسە وەرگرتن ئەگاتە "٢٠" چرکە. و راگیرکردن "١٠" چرکە،

و دانەوەی "٢٠" چرکە، تا ماوە زۆرتر بێت چاکترە. باش وایە درێژە بەوماوەیە بدرێت بە ڕێژەی تەواو.

| هەفتە | مادەی وەرگرتن | ڕاگیر کردن | دانەوەی | داتەوەی |
|---|---|---|---|---|
| هەفتەی یەکەم | ٢٤ چرکە | ٨ | ٨ | ٨ ٣ جار/ڕۆژ |
| هەفتەی دووەم | ٣٠ چرکە | ١٠ | ١٠ | ١٠ - |
| هەفتەی سێیەم | ٤٠ چرکە | ١٥ | ١٠ | ١٥ - |
| هەفتەی چوارەم | ٥٠ چرکە | ٢٠ | ١٠ | ٢٠ - |
| هەفتەی پێنجەم | ٦٠ چرکە | ٣٦ | ٨ | ٣٦ - |

تێ بینی// ئەبێ ئەمانە لە نیو کاتژمێر کەمتر بکرێت ڕۆژانە.

## دەستی موگناتیسی چارەگەر

ئەتوانرێت دەستێکی موگناتیساوی چارەگەر و شیفابەخش پەیدابکرێت شیفای گشت نەخۆشییەکی توند و هەمیشییەکان بدات لەدوای ڕاهاتنەکانی پێشوو، و بەراورد کردنی ئەو ڕاسپاردە یاسایانە.

**_دەستی ڕاست پۆزەتیڤە "موجبە"_**: ئەو دەستەیە هێزی موگناتیسیی گیانی شیفا بەخشی تیایە. ئەینێرێت بۆ هێزی ڕەوانی.

**_دەستی چەپ پۆزەتیڤە "سالبە"_**: ئەو دەستەیە هێزی موگناتیسیی وەرئەگرێت و ئەیچنێتەوە. و ڕۆڵی چارەگەری لە لەشی نەخۆشدا تەواو ئەکات.

چۆن چارە بە دەست ئەکرێت؟! دەستی ڕاست ئەخرێتەسەر ضفیرةي شمسي "پڕ چۆڵەی هەتاویی" ناو لێئەنێین. عەقڵی باطن، سەنتەری دەماری ویژدانیی کەوتووتە ژێر دەمی گەدە لەدواوە ڕاستەوخۆ، و دەستی چەپیش دائەنرێت لەسەر بەشێك لە "بڕبڕەی پشت" بۆ شیفای نەخۆشییە یاخییەکانی ناوەوە. هەروا عصبی و عقڵی و دەروونیی.

**تێبینی//** لەگەڵ دانانی دەستی ڕاست لەسەر پڕچۆڵەی هەتاویی و دەستی چەپ لەسەر ئەو ئازارەی هاوارییەتی لەدەستی بە نەخۆشەکە ئیجا ئەدرێت. ئەمە تاقیکردنەوەی ڕۆژهەڵاتیەکانە، بەتایبەتی هندییەکان، و پیاوانی ڕەوانی و موگناتیسی و دەروونییە، تا چەشی خۆشتر لە ژین وەرگرن و بیبینن، و درێژە بە تەمەن بدەن.

بەرگری لە پیریەتی بکەن، و هێزی وبستو ئارام دەس خۆیان بخەن، و کار لە خەڵکی ترو تێگەیشتن لە فەرمان و کاری غەیبی ""بینراو نەبینراو"" چاوەڕێکراو ونەکراو دەسگیر بکەن.

## ڕەوشتی خەولێخەری چارەگەر

پێویستە وشەو گوفتارو ڕەفتاری لەگەڵ نەخۆشدا شیرین و دڵکێش بێت. دڵنەواز و میهرەبان بێت، گیانی هیوا بخاتە بەر ئازارداره‌کان، تا دەستی بە تەواوی شیفا بەخش بێت، باری ئێشیان سووك و ئاسان بکات، دیمەن و شکڵ و ڕەنگی بە ویقارو بڕواو خاوێن و دڵنەواز بێت.

## ئامۆژگاری بۆ خەولێخەری ڕاست:

*<u>ئەگەر ئەتەوێت چارەگەریی بکەی بە پیشەی خۆت ئەبێ پەیرەوی ئەم سپاردانە بکەی:-</u>*

١/ بایەخ و بڕواو نرخی خۆت بەخۆت کەم مەکەرەوە.

٢/ زۆر بڵێ مەبە، ئەرکی قەرساندنی نرخ لەنێوان خۆت و نەخۆش هەڵمەگرە لەنێوان خۆت و ئەودا سستیی و گرژیی مەنوێنە.

٣/ پاکیی و خاوێنیی گرنگە بایەخ بە جل و بەرگ بدە و دیمەن پشت گوێ مەخە.

٤/ داوا مەکە، دوودڵ مەبە لە ئامۆژگاریی و چاکەخوازیی بۆ هەژاران بە خۆرایی، هەر ئیشێك هات فڕێی مەدە. چونکە ناوبانگت دەر ئەکات.

٥/ پارەیەك داوا مەکە نەخۆش نەتوانێ بیدات.

٦/ موجادەلە وکێشەی وتووێژ مەکە جێگەی بەرز بۆ خۆت ڕەچاوکە. هاوڕێیەتی پیاوی گەوج و بەرەڵا مەکە. لە کۆمەڵانی خێرخوازو چاکەویست دوور مەبە.

٧/ هەڵمەتە کاسە مەبە، لەخۆتەوە چارە مەکە، با لە جێگایەکی جوان و خاوێندا بێت "وەکو نوسینگە".

## نوستنی خۆیی

ئەم جۆرە نوستنە گرنگە، کاریگەری گەورەیە، کەڵکی مەزنە، چونکە پیاو ئەتوانێ خۆی خۆی بنوێنێ پاش کەمێك راهاتن. وا ئەبێت یەکێك نهێنییەکی ئەبێت و نایەوێت بە کەس بڵێت و بیزانێ، یا ئەیەوێت دڵخۆش و کەیف خۆش بێت یا خۆشەویستێکی ببینێ، یا هەندێك بیری رەش و دڵەشککەر لەخۆی دوورخاتەوە. و یا رزگاری ببێ لە بێخەویی -پەژارە و دوودڵی- کەوابوو چاکوایە نوستنی خۆیی بەکاربێنێ، خۆی خۆی بنوێنێ، و ئیجا و سرووش بەخۆی بدات، چی ئەوێت لەپێش نوستنەکەدا، ئەوە بۆ نموونە خۆت وابخەوێنە: دانیشە لەسەر کورسییەکی فراوان، لە کاتی گونجاوی شیاودا، ئەمجا بڕوانە بۆ شتێکی دیاری و چاوی تێببڕە. وەکو: نوختەیەك، خاڵێك بە دیوارەوە، یا پارچە شوشەیەکی هەڵواسراو... تاد بەڵام ئەبێ ئەو شتە کەمێك بەرزتر بێت لە ئاسۆگەی چاو ، ئەمجا سرووش بەخۆت بدە لەپێش نوستنەکەدا و بڵێ: من کەیف خۆشم، ئەنووم بە نوستنێکی موگناتیسی قووڵ، لەدوای نیو سەعات تەواو هەڵئەسم، بەخەبەر دێم، ئەمە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە. پاشان بڵێ: ئەوا ئەنووم، پێڵوەکانم قوورس بوون، ئەوا نوستم. و بەخەبەر دێم، زۆر کەیف خۆشم، پاش نیو سەعاتی تەواو ئەنووم ئەنووم ئەنووم.

ئەمجا چاو لێکبنێ، و سرووش بەدەروونی خۆت بدە بە نوستن و نوستن تەنیا. ئەبینی کە نوستوویت لەدوای نیو سەعات راست ئەبیتەوە بێ زیادو کەم. و ئەگەر سرووش بەخۆت بدەی بۆ ٥،٤ سەعات لەو کاتەدا وریا ئەبیتەوە بە تەواوی. وەکو بڕۆیت بۆ سەفەر بۆ کارێکی گرنگ بێنەوەی بەخەوتنی موگناتیسی بزانی راست ئەبیتەوە. لەدوای کەمێك راهاتن لەسەر نوستن بێدار بوونەوە لەکاتی دیاریی خۆیدا ئەتوانی ئیجا بە خۆت بدەی لە پێش نوستندا بۆ زۆر کار و فەرمانی تر، بۆ وێنە:- وا ئەنووم لەپاش کەمێك بە نوستنی موگناتیسی خۆش. بەڵێ وا ئەنووم و برادەرەکەم ئەبینم و لەگەڵیا ئەدوێم و بێدار ئەبمەوە و گشت شتم لەیاد ئەمێنێتەوە. ئەبینی ئەنوویت و ئیجای چیت بەخۆت دابێت بەر لە نوستنەکەدا ئەیبینی پێویستە ئیجاکە لەپێش نوستندا بێت، بەدەنگی نزم و نەرم لەسەرخۆ بێت. و ئەبێ بڵێیت پاشان ئەگەڕێمەوە لە سەعات "٥" بۆ نموونە. بەخەبەر دێم و ئەبێ ئەو ئیشەی ئەتەوێت بیکەیت دیاری بکرێت لەگەڵ کاتەکەش بۆ هەڵسان. و ئەتوانی بەجۆرێکی تر خۆت بنوێنی:

ڕبکشێ لەسەر ڕایەخێك، وەگلێنەی چاوت بەرز بکەرەوە، و پێڵوو دابخە، ئەمجا ئیجا بەخۆت بدە بە نوستن و بەو وسەیە و ئەو شتەی ئەتەوێت وەکو باسمان کرد.

ئەم ڕێگەیە ڕاهاتن و ئارامیی ئەوێت، بەڵام زۆر بە کەڵکە. بەم جۆرە نوستنە ئەتوانی کەیف خۆش، ناخۆش، پێبکەنی، بیروباوەڕی نالەبار لە خۆت فڕێ بدەیت. و بێخەوی و قین و نەریتی زیانبەخش لە خۆت داڕنیت، بیکەیت بە نەریتی چاك و نەهێنی.

## خەواندنی نەخۆش

شێت، کوێر، دەمارگیر، تووڕە: خەواندنی ئەوانەی تووشی ترس و هیستریا و گرێ کوێرەی دەروونی و شێتی ئەبن، یا کوێرو کەڕ. وەهەرچی دەردێکی جیسمی پێوەیە ئەمانە بەندە لەسەر چالاکی خەولێخەری چارەگەر و جێگای هێمنی و تەرکیزی عەقڵی و سۆزشی ئیحاکە، و هەریەکێك ڕێگایەکی تایبەتی بۆخۆی دۆزیوەتەوە کە لەگەڵیا بگونجێت.

## گیانلەبەران و نووستنی موگناتیسی :

گیانلەبەر هەندێکیان جیاوازن لەوی تریان وکاریگەر بوونیان بە موگناتیسی مرۆڤی. هەندێکیان سووك و ئاسان ئەخەوێنرێن، وەکو پەلەوەرو باڵندە، هەندێکیش بە سەختی وەکو دڕندە. لەوانەیە ئەمیان گەورەترین بەڵگەی مەگناتیسی مرۆڤی بێت. چونکە گیانلەبەر بێژە و زاراوەیەکی دیاریان نیە لەگەڵیا وتووێژ بکرێت و تێیبگەن. جا بۆیە پەنا براوەتە بەر هۆی ڕوانین و دەست لێدان و پیاهێنان وماڵین لە باڵندەدا سووك و ئاسانەکان وەکو خوارەوە :

مریشك بێنە بە هەڵەگەڕاوی لەسەر پشت دایبنێ، ئەمجا دەنووکی بگرە و دەست بەسەریا بێنە چەند جارێك، وەکو لێدانێکی سووك و خێرا وابێت، ئەمجا وازی لێبێنە، ئەبینی ماوەیەکی زۆر هەروا ئەمێنێتەوە وناجوڵێتەوە، ئەڵێیت داتبەستووە بە زەویدا.

جاری وا ئەبێت هێڵێك ئەکێشرێت بە تەباشیر لەسەر زەوی لەسەری مریشکەکەوە دەس پێ ئەکرێت و درێژ ئەبێتەوە. بۆ ماوەیەك نزیکی ١٢ انج. هەندێ خەولێخەر توانیویانە مەیموون و پیشلە و سەگ و شێر وپڵنگ و ورچ بخەوێنن. واتە ئەمانەیان خستووتە ناو شوورەیەکی ئاسنین ئەمجا ئەم دەستیکردوە بە چاو تێبڕینیان بۆ ماوەی

"١٥" دەقیقە لە چاویان. تا نوستنی موگناتیسی کاری تێکردوون. بەوجۆرە توانیویانە بیانخەوێنن.

## یاسای میسرو ڕای مامۆستای پایە بەرز ئەحمەد صفوت ئەڵێت :

ئەگەر یەکێك بە نوستنی موگناتیسی نوست ، ئەکەوێتە ژێر کاریگەریەتی موگناتیسی گشتییەوە بە شێوەیەکی نەزانراو. و هەرچی فەرمانێکی پێدرابێ ئەیکات. چ لە خەودا بێ یان بێدار بێت. لەم بارەیەوە هەر ئیحایەکی پێدرابێ ناتوانێ بەرهەڵستی بکات و بیرو دەسەڵاتی خۆی تیا نییە. جا بۆیە ئەبێ ببەخشرێت و بەرپرسیار نەبێ لە بەرامبەر یاسادا. واتە ئەگەر تاوانێکی کرد چونکە بێ مەبەستە هەڵەی ئەو نییە، هی خەولێخەرە ئەم بەرپرسیارە هەر تاوانێك بکات، پزیشکەکان لەو بڕوایەدان مرۆڤ دژی ئەو ئیحایەیە و بەرهەڵستی ئەکات پێچەوانەی سرووشت و نارەزووی ئەبێت و دژی ئیحای تاوانە بە گشتی. لە ڕاستیدا ئەڵێن تا ئێستا تاوانێك نەکراوە لەژێر کاریگەری و دەستەڵاتی موگناتیسیدا، جاروون وائەڵێت. بەڵام وانییە چونکە تەلەفزیۆن تا ئێستا هەزاران ڕووداوی وای پیشانداوە.

- تەواو - کزەڵ

# پوختەیەك لە هونەری
# گواستنەوەی بیرەکان
# . یا بێتەلی ژێریی ئادەمیزاد.

لە نوسینی بەڕێز شاکر چەلەبی خاوەنی کتێبی. "معجزات التنويم المغناطيسي"١٩٦٤

. وەرگێرانی و پەرچەفەی محمود ئەحمەد کزەڵ. ١٩٨٢\١\٣

## پوختەی پێشەکی :

هەندێ هەن واتێئەگەن ئەم هونەرە زۆر قورس و گرانە بەڵام لە ڕاستیدا وانیە. هەر ئەوەندەیە دەمار و ماسوولکە و پێنج هەستەکەت ڕابێنە و پەیوەندی بە هەستی شەشەم ئەکەیت هەروایش پەیوەندی بە هەستی شەشەمی خەڵکیشەوە ئەکەیت و بەویشەوە بیرەکان ئەگەیەنی دەسبەجێ. بگرە ئەگەر یەکێك ببینێ لە نزیك و دوور. یا دەست لە مەخلوقێك بدەی یا دەنگی ببیستی ئەتوانی چی لە عەقڵیا هەیە بیزانی وەچی بیرێك ئەکاتەوە، ئەوکەسەی زانیاری نەبێ لە نهێنی ژێری شاراوە " اسرار النفس " واتە هەستی شەشەم بڕوا ناکات بەم هونەر و نوسینە، وەکو مرۆڤێکی زانیار دۆست. بەڵام بە دڵنیاییەوە ئەڵێم ئەمەیش زانستێکە و هەیە.

ڕای زاناکانت بۆ ئەنووسم، شەپۆلی دەریات پیشان ئەدەم، نەك قوڵیی دەریا.

## ئاڵووگۆڕی بیر بێ " تەلپاتی " پێناسەکەی :

گەیاندنی جۆرێك کاریگەریی عقڵە بۆ عەقڵێکی تر، زۆر ناوی لێنراوە : خوێندنەوەی بیر، ڕەوانەکردنی هەواڵەری گەردوونی، ڕوون و سافیی، یا هێزی دەروون و بینینین، هەستی شەشەم.

صوفیەکان ئەڵێن : خوێندنەوەی ئەفکاروناردنی فەرمان پێدانێکە لە عەقڵێکەوە بۆ یەکێکی تر. دیارە ئەمە مادەیەکی ئەسیرییە لەنێوان ئادەمیزادا وەکو بێتەل وایە.

سیر الیفر لودج. دکتور فۆنگ، سیر ولیام کرۆکس : بڕوایان وایە و دەربارەی ئەم دیاردانە ئەڵێن : بیر لەرینەوەیەك دروست ئەکات، و مۆخ ڕوونەکاتە مۆخی ئەوەی بۆی ئەنێرێت. وەکو جیهازی ڕادیۆ وایە. ئەوانەی هاوبەشی ویژدانییان هەیە لەگەڵ دۆستێکیانا بە درێژایی دانیشتنەکەیان وتووێژیان نەکردووە. بەڵام لە گفتوگۆی عەقڵییدا بوون لەگەڵ دۆستەکانیاندا. بیر هێزێکی کاریگەری مەزنە بۆ چاکەو خراپە. وەکو شەپۆلی بێتەل لە ئێستگەی بلاوکردنەوەدا مەلە دەکا، بیریش هەروا ئەکەوێتە مەلەکردن و ئاویتەی بیری تر ئەبێت ئەو بیرانەی ڕای ئەکێشێت و کاری تێئەکات. کاریان لێئەکات.

لەو زانایانە لەزانکۆکاندا ئەم زانیارییەیان تاقیکردووەتەوە. زانکۆی "جود أنجن" لە هۆلەندە هەندێك تاقیکردنەوەی ئازمون کردووە لەسەر دیاردەی "تەلپاتی" جێگرو سەرسوورێنەر بوون، "هاری برایس" ئەڵێ یەکەمجار بوو بیستم کە دکتۆر "برۆ جمتز" نوسراوێکی لەبارەی تەلپاتیوە پێگەشت، کۆنگرەی دەوڵەتانی پشکنینی رووحی کرد لە ساڵی ١٩٢١ لە "کوپنهاگن" گیرا لەو رۆژەوە زانکۆی لیدن ونوترخت بەشێکی رەسمییان داناوە بۆ باراسایکۆلۆجیا. و زانکۆی ریفا چەند تاقیکردنەوەیەکی کرد لەسەر ناوەندێك ئیلیا ئەکبریس" ساڵی ١٩٣٤-١٩٣٧.

مامۆستا فردیناند. فوندوریتر، و د.هانتر بندر مامۆستای زانکۆی بۆن بوون. ئەم ئیلیایە کچێکی بچووکی جووتیار بوو بە تەلپاتی بیری خەڵکی ئەخوێندەوە. د.ئەلکسندر کانن بەجیهازەکەی "سیکوگراف" تاقیکردنەوەیەکی کرد و توانی وێنەی بیرەکان بگرێت و تۆماری بکات. زۆری تر تاقییان کردووەتەوە. واتە پیاوە مەزنەکانی جیهان. شێخ دەباغ لە ئەبریزدا ئەڵێت: کەسانی چاك و باش دووریی ماوەیان بۆ نیە. یەکێك لە مغریب ئەتوانێ بدوێ لەگەڵ یەکێ لە بەسرە و سوودان. ئەم مرۆڤانە لەهەر جێگەدا بن وەکو دانیشتبن لە تەنیشت یەکەوە وان لە "رسالەی قوشەیری"دا ئەڵێت: ئەبو محمد جعفر الحظ لە شیراز: من هاورێی ئەبو عمری اصطنحري بوم، شتێك بە دڵمدا بهاتبایە ئەچوم بۆ اصطنحر، چیم بویستایە وەڵامی پێویستی ئەدامەوە بێئەوەی پرسیاری لێبکەم "الأتصال العقلي" تا وایلێهات ئەئەرۆیشتم بۆ ئەوێ هەر لەوێوە لەگەڵما ئەدواو پێم ئەگەیشت. وتمان بیر هێزێکی وێرانکەرو دروستکەرە، بۆ بەڵگە ناوی لەکتێبی "طبقات"دا هاتووە. کۆمەڵێ سەرباز عەرەقیان هێنا بوو بۆ قەڵای مسلەی فیرعەون لە"مطریە" و شێخ ئیبراهیمی متبولی و یارانی سەیریان ئەکرد.شێخ فەرمووی لەمئێوەدا یەکێك نیە بتوانێ ئەم کارە ناشرینە تێکدا؟! هەژارێك وتی من: جا سەری داخست و بەخەستی بیری کردەوە، زۆری پێنەچوو سەربازەکان بوو بەشەرپیان و تێك بەربوون، گۆزەی ئارەقەکە شکا. پیاوێك بەرهەڵستی شێخ ئەحمەدی کوڕی سلیمان زاهیدی ئەکرد لە دروستکردنی مزگەوتێکا، ئەویش سەری داخست و بیری ئاراستەی دڵی سوڵتان کرد، ئەمیش ناردی بەدوایدا و بەندی کرد بێ هیچ گوناهێك. مایەوە تا مزگەوتەکە تەواو بوو، شێخ ئەیوت بەرەڵا نابێت تا لێئەبینەوە. لە "حیاە الحیوان"دا هەیە: إبن الشرمە ئەڵێت من و ئەبوحنیفە پێکرا چووینە خزمەت جعفری صادق"ع - س" وتم ئەمە

پیاوێکی ئەهلی شەرعە لە عێراق. فەرمووی ئەمە نوعمانی کوڕی ثابتە؟ وتم بەڵێ. وتی ئەمڕۆ ناویم زانیوە.

## بیرخوێندنەوە:

عومەری کوڕی خطاب "ر.ض" وتاری هەینی ئەدا لەمزگەوتی مەدینـە، فـەرمووی: "یا ساریە ألجبل ألجبل" واتە ئەی ساریە کێوەکە کێوەکە ئاگاداربە، بەهەزاران میل ساریە لـە مەدینـەوە دوور بـوو. خوێندنـەوە و نـاردنی بـیر، زانـست سـەلماندویەتی بەتایبـەتی زانایانی تبت زۆریان لەم بارەیەوە زانیوە.

لاوێك هاوڕێی جونەیـد بـوو، لـەم شـتانەی زۆر ئـەزانی نـاوی دەرکـرد بـوو "جنیـد" فەرمووی: ئەمەچیە لێت ئەگێڕنەوە؟ وتی شتێك لە دڵی خۆتا بگرە واتـە نیازێـك دانـێ، وتی واگرتم، وتی فلانە شتە، وانییـە؟ وتـی دووبـارە بیگـرەوە وتـی: وا گـرتم، وتـی: ئـەو شتەیە، وتی وا نییە، وتی بیگرەوە، وتی واگرتم، وتی فلانـە شـتە وتـی، وا نییـە. کوڕەکە وتـی، زۆر سـەیرە تـۆ پیـاوێکی راسـتگۆی. منـیش دڵـی خـۆم ئەناسـم "جنیـد" فـەرمووی هەرسێ جارەکە راستت کرد بەڵام تاقیم کردیتەوە. بزانم دڵت دەگۆڕیـت؟ پیاوێـك چـوو بۆ لای ئەبو عثماني حيری لـەو کاتـەدا بـیری لای ئافرەتێـك بـوو، زوو بەرلـە تۆبـەکردن پەیوەنـدییان پێکـەوە هـەبوو، شـێخ سـەری بـەرزی کـردەوە فـەرمووی: بـۆ حەیاناکـەی؟ پێغەمبەر "د.خ" فەرموویەتی خۆت لە عەقڵ و بیری ئیماندار بپارێزە، چونکە ئـەوان بـە نووری خوا ئەڕوانن و ئەبینن.

صحابەیەك چوو بۆ لای حەزرەتی عوسمان لە ڕێگە چاوی بـە ئافرەتێـك کـەوت لـە جوانییـەکەی راما، حەزرەتی عوسمان فـەرمووی هیـوا هەیـە دێتـە لام نیـشانەی "زنـا" لـە چاویا دیارە. ئەویش وتی ئەمە وەحیە؟ وەحی لە دوای حەزرەت نەماوە و نییە، وتی نـا، بەڵام فراسەتە، هۆشمەندیی و ژیریی ئیماندارە. ئەمانە لە ڕێگای هەسـتەوە نایەتـە دی، بـەڵکو پەیوەنـدی عەقڵییـە. "ألأتـصال ألعقلي" جەمـشید شـا نـامێرێکی هـەبوو بـە نـاوی "جامی جەم" گۆی زەوی پێ ئەبینی و ئەدوا لە ڕووداوی عالەم، ئەم نامێرە ڕەنگە کورەی بلوری بوو بێت. کە بەکاردێت بۆ خوێندنەوەی بیرو پەیوەندی کردنی عەقڵی.

## گیانلەبەران و گواستنەوەی بیرەکان

ئەحمەد ئەبولخەیر لە گۆڤاری "عالم الروح" ژمارەی ١٤٤٥ ئۆکتوبەری ١٩٥٩ دا کە لە قاهرە دەرچووە نوسیوێتی "د.باندور فودور" باسی مادەی "تەلپاتی" کرد و ئەڵێ هەر تەنیا مرۆڤ تەلپاتی نییە، لە گیانلەبەریشدا هەیە. چیرۆکنووس: ریدر جازن لە ژمارەی ئۆکتوبەری ١٩٠٤ لە صحیفەی کۆمەڵەی باسی رووحیی بەریگانی ئەڵێت: شەوی ٧ ئەیلول ساڵی ١٩٠٤ گوێی لە ژنەکەی ئەبێت کە نوستبوو ئەینالاند و هاواری ئەکرد بەدەنگی شڵەژاو و تێکەڵ وەکوو گیانلەبەری برینداروا بوو، ئەڵێت: بەخەبەرم هێنا، خەوێکی گێڕایەوە دوو پارچە بوو، یەکەم هەستم کرد بە لەشکی هەناسەم وەخت بوو بخنکێم، دووەم: بینیم سەگێك لەناو چیلکە و دارا راکشا بوو لە لێواری روبارێکدا، وامزانی شێوەیەکی نهێنی بەرز بوومەوەتەوە بەسەر سەگەکەدا، ئەویش سەری دانا بوو لەسەر سووچێك بە ناسروشتی رووبەرووم، وەکوو بیەوێ قسەم لەگەڵ بکات، نەیتوانی بە دەنگ و زمانێك تێم بگەیەنێ، بەهۆیەکی نەزانراوە کردی بە عەقڵما، کەوا گیان ئەدات.

ئەوەی راست بێت دۆزییانەوە، سەگەکە "٤" رۆژ بوو تۆپی بوو لە روبارێکا بەسەر ئاوەوە هەموو گیانی و لەشی تێك شکابوو، شەمەندەفەر لەسەر پردێك لێی دابوو خستبوویە ئاوەکەوە و لە خوێنا گەوزا بوو. ولیام -ج- بوغ ئەدوێ لە کتێبی گیانلەبەران و ئەڵێ تەلپاتی لەناو حەیواندا هەیە. کاتێك دێڵە گورگ نەیتوانی بێچوەکانی ئاگادار بکاتەوە لە دوور کردنەوەی مەترسی، جا هەڵوێستێك ئەکاو سەری بەرز ئەکاتەوە وچاو ئەبڕێتە لای بێچووەکانی و ئەڕوانێ، ئیتر هێواش ئەبێتەوە، پشتیان تێئەکات و ئەگەرێتەوە.

لەژیانی باڵندە ئەدوێ کەچۆن ئەسپ و مرۆڤ تەلپاتی لەنێوانیاندا هەیە، "برفلد" کرداری حیسابی کردووە و رەگی چواریی دەرهێناوە کە وەڵامەکەی بە تەقەی سمی داوەتەوە. ئەم کردارانەی لەبەردەم مامۆستاکانی زانکۆی برلین و جنوەی و فلورنسا و پەیمانگای باستور ئەنجامدراوە. پشکێنەری جیهانی گیانلەبەران دیاردەی غەریب و سەیر هەست پێئەکەن کە بەهەستی پێنجەم بەڵگەدار ناکرێت، بۆ نموونە کۆتری زاجل ئەگەر هەڵی بگریت لە صندوقێکدا داخراو بێت، و ببرێت بۆ مەسافەیکی دوور بە شاخ و داخ و دەریادا، کە بەرەڵا بکرێت دێتەوە جێگەکەی خۆی.

زانایەکی مێژوو، پشکوڕیەکی جۆری گەورەی دۆزییەوە بردیەوەماڵەوە داینا لە صندوقێکدا لە ژووری کتێبخانەکەیدا، کاتێك دانیشت بوو لە چێشخانەدا خزمەتچیەکەی هات و پێی وت ژوورەکەی پڕ بووە لە خشۆکی گەورە "حشرە" ئایا چۆنیان زانی گەراگە بە خولی بلوغیدا تێپەڕیوە؟؟

نێرەکان بە دەوری سندوقەکەدا خولیان ئەخوارد، ئەمجۆرە مێرووانە لەوناوچەیەدا نەبوون و کەس نەیدیون. کابرای زانا تێگەیشت لە جێگایەکی دوورەوە هاتوون. ئەمەیان بە هەستی شەشەم زانیوە. "شەمشەمە کوێرە": سەرنجی زاناکانی راکێشاوە، چ توانایەکی هەیە لەتاریکیدا شت ببینێ؟! کە وەك کوێر وایە. بە رۆژ نابینایە، بەڵام گوێی بەهێزە، لە تاریکی شەودا بەجۆرێکی خێرا ئەتوانێ بفڕێ و خۆی نەدا بە دار و دیوار وچڵی دارا. زاناکان لێیان کۆڵیوەتەوە تێیگەیشتوون جیهازێکی هەیە تایبەتە بەوە شتی پێ نابینێ بەڵام پێی ئەبیستێ. لەرینەوەیەکی بەرزلەبەر خۆیەوە ئەنێرێت بەر پەردەی مادی ئەکەوێت و ئەگەڕێتەوە و وەری ئەگرێتەوە.

ئێمەی ئادەمیزاد پتر لە "٢٠" هەزار لەرینەوە لە چرکەیەکدا ناتوانین ببیستین. بەڵام ئەو "٥٠" هەزار لە چرکەیەکدا ئەبیستێ. هەریەکە جیهازی تایبەتی خۆی هەیە لەوانی تر ناچێت. شەمشەکوێرە وایکرد لە زاناکان رادار دروستبکەن. کۆمەڵەی کۆترەوانی زاجل لە ئەمریکا ١٧٠٠ کۆتریان بەرەڵاکرد لەپاش ماوەیەك گشتیان گەڕانەوە جێگەی خۆیان. زاناکان لەو بڕوایەدان لە مۆخی کۆتردا جیهازێکی بچووك هەیە ئەتوانێ شەپۆلی کەرۆلیسی وەربگرێت لەو جێگەیەی تیا پەروەردە بوو. بۆیە "سینل" ئەڵێت گەردوون پڕە لەم شەپۆلانە، دوور نییە جیهازێك هەبێ لە مۆخی حەیواندا بتوانێ بەکاری بێنێ بۆ مەرامی خۆی. هەروایش هەبوو لە مۆخی مرۆڤدا بەڵام بەکاری نەهێناوە.

مۆخی مرۆڤ لەتوانایدا هەیە سەرنجەکان وەربگرێت وبینێرێت، چی ڕوودەدات لەعالەمدا. ئەم جیهازە بریتیە لە زیبکەی لەشی بچووك "الجسم الصنوبری "لە نێرینەدا گەورەترە تا مێینە، لەباڵقدا بچوکترە تا منداڵ، لەشی سنەوبەری لە گیانلەبەراندا گەورەترە تا لەمرۆڤدا، جا لەبەرئەوە مرۆڤ لە پلەی گۆڕاندا سەرکەوتووە و ئاژەڵ بیرکردنەوە نازانێ، ئەتوانێ ئەم لەشە بەکار بێنێ و پێویستییەکانی ژیانی راستەوخۆ بەئاکام بگەیەنێ.

## تاقیکردنەوەی پێشەکی بۆ گواستنەوەی بیرەکان :-

تاقیکەرەوە دەستی یەکێك ئەگرێت بەپێوە یا بەدانیشتنەوە. ئەم دەستگرتنە و دەست لێدانەی زۆر یارمەتی ئەدات تا قابیلیەتی پەرە پێبدات بۆ کاریگەری بیری لە یەکێکی تر کە دێت لەپاش ماوەیەك تاقیکردنەوە ئیتر دەست گرتنی ناوێ. دەستگرتن وەکو تەلی تلگراف وایە، شەپۆلی کارەبایی پیا ئەڕوات، و پەیوەندی ئەکات بە عەقڵی شاراوەوە، ئەبێ ئارام و خۆگرتن لە تاقیکردنەوەدا بێ و پەلەی لێنەکرێت. تا ئەنجام و بەرهەمی باش بدات بەدەستەوە.

## گوێزانەوەی بیرەکان – گواستنەوە.

ئەم هونەرە لەسەر دوو بەشە :-

**یەکەم** : ڕەوانەکردنی بیری خۆت بۆ یەکێکی تر. دووهەم: خوێندنەوەی بیری خەڵك. ئەمەیش ئەتوانرێت بەدەست بێت بەهۆی جیهانی یاسای سایکۆلۆژی. گشت کەس ئەتوانێ بیکات و تیا سەربکەوێ. هەر دەستوورێك لەوی تر جیاوازە، ئەبێبە باشی بکرێت. بۆ ئەوەی بیری خەڵك وەربگریت ئەبێ لە بارێکی هێمنی دەروونییدا بیت و ئەبێ گشت دەمارەکانی ناوەوە بە تایبەتی پەیەکانی لووی "حجابی حاجز " و ئەعصابی مۆخ و ماسوولکەی شەویلکە و زمان و دەم وچاو و شان و قۆڵ خاو بکرێتەوە، بەتایبەتی جیهازی عصبی کە کەوتووەتە نیوەی خوارەوەی بڕبڕەی پشت.

بەم ڕاهاتنە ئەتوانرێت ئەو فیکر و بیرانەی بۆت ڕەوانە ئەکرێت وەری بگریت. لەسەرەتادا لە شێوەی سرووشی –الهام- عقلی و وەحی ژوور دەروونت روو ئەدەن، لەوانەیە زمانت بێننە گۆ. ئەگەر ماسوولکەکان لە خاوکردنەوەدا بن. ڕاهاتنی خاوکردنەوە هەروا شتێکی ئاسان نیە. هەر ئەختێك بیری لێبکەیتەوە خێرا بتوانی بیری هەر کەسێك وەرگریت یا بیری خۆتی بۆ بنێریت لە باری نێگەتیڤانەدا.

**دووەم**: ئەتوانی بیکەی ئەگەر لە بارێکی "پۆزەتیڤ"دا بی. واتە لەکاتی ناردنی بیردا بۆ خەڵك، ئەبێ باری دەروونیت پڕبێت لەگەرم و گوڕیی "حماسەت" وەکو شۆڕشگێڕێکی تووڕە و بەسام هەڵچوونی دەروونی گرگرتوو "الانفعال النفسی ". بەڵام هەرچەند وابی ئەبێ هەست و سۆزو ئارەزووت لەدەستی خۆتا بێت. دە[illegible]ەڵاتت بەسەر بیری خۆتا ڕەوا

بێت لەکاتی ناردنی بیرۆکەتا. ئەو بیرو بۆچوونە بەرجەستە عەقڵییەی دروستی ئەکەیت و پێکیدێنی، ئەو ئارەزووەی ئەتەوێت رەوانەی بکەیت، ئەم هەڵچوونە دەروونییە لەژێر فەرمانی خۆتا بێت، واتە هەر تەنیا بیر لە رووداوێکی ئازاراوی بکە، ئەوەی شعوری وروژاندوویت، یا یەکێك ئازاری داوی، جاکەوتوویتە تەباری ورووژانی دەروونییەوە "الانفعال النفسی "هەر بەو "حەماسەتەوە " ئەو بیرەی بۆ بنێرە بۆ هەر کەسێك ئەتەوێت پێی ئەگات بەئاشکرا، بە مەرجێ لەگەڵ بۆچوونی عەقڵییدا بێ. ئەمە بۆ هێنان "جلب " باشە.

راهێنانی یەکەم : خاوکردنەوە. ئەم راهاتنە بۆ ماوەی "١٥ " رۆژ ئەبێ بەهۆی هێمنی لەش ولەش و عقڵ و نەفس و چاری دەمارگیریی و خێرا هەڵچوون. ئەمەیش دوو بەشە: خاوکردنەوەی لەش و عقڵ و نەفس. زۆر کردنی ئەم راهاتنە ئەتوانێ هێمنیی و لەسەرخۆیی بکاتە موڵکی سرووشتیی و زمینی. وەبیرەوەریی خاڵی بکەیت لە غەم و پەژارە و پێویست ناکات بکەویتە وەنەوزەوە.

١- خاوکردنەوەی لەش: بەکاوخۆ دانیشە لەبەردەم تیشکی هەتاودا هەر کاتێك ویستت با تیشکی بدات لە دەم وچاو و سنگ و سك و قاچت. بەڵام شتێك بدە بەسەرتا تا تیشك بەری نەکەوێت، ئەمجا بیری خۆت ئاراستە بکە بۆ قاچەکانت و بیجووڵێنە و خاوی کەرەوە و بۆ پەنجەکان و خاویانکەرەوە. ئەمجا رەفیسك و پووز خاویان بکەرەوە و فەرمانیان بدەرێ خاوبنەوە و بۆ سك و سنگ و شان وشان و مل و سەرت، راست وچەپ بیانجوڵێنە و خاویانکەرەوە. و ماسوولکەی دەم و چاوو شەویلکە و زمان گشتیان خاوکەرەوە. ئاژاوە و گرژیی لە ئەعصاب و دەماردا مەهێڵەرەوە هەروا دەست و قاچ و سنگ و سك و هەموو لەش. واتە لە بارێکی حەسانەوەی خاودا دایبنێ، بیرت با گوزەربکا بەهەموو پارچەیەکی لەشتا، یەك یەك خاویانکەرەوە، بە تایبەتی دەم و چاو و چەناگە و زمان، بە پوختی هەرچی دەستەڵاتێك هەیە بەسەر لەشتدا بیکێشەرەوە وەکو مردوو چرچی تیا نەمێنێ. ئەمجا هەناسەئەدەیت رێکوپێك، قووڵ لەسەرخۆ ماسولکەی سك ئەبێ خاوبکرێتەوە لەکاتی گواستنەوەدا، ئاوڕدانەوە بۆ راست و چەپ زۆری تیا نەبێ قەیناکا و لەسەرخۆ بێ، لەسەر ئەم بارە "٢٠" دەقیقە کەمتر دەوام ناکات، تا هەست بەهێمن بوونەوەی گشتیی ئەکات و هەموو گیانی دائەگرێت، و ئەبێ بە ئەندامانی لەشتدا بچیتەوە بزانی هیچ گرژیی تیا نەماوە؟! بە تایبەتی سنگت. هەوڵدە لەکاتی

بێکارییدا ئەم لەسەرخۆییە پیشەت بێت. هەر کاتێك ویستت بتوانی وا بیت، خاوکردنەوە ئیسترخاو بۆ پیاو تا کاری پێبکات هێزێکی کاریگەرە، سەرکەوتن مسۆگەر ئەکات و مرۆڤ ئەحەسێتەوە، لە هەوڵ و کۆشش ماندو بوونی کار.

یاسای گرنگ بۆ خاوکردنەوەی لەش :

١- ماسوولکە کە خاوکرایەوە ماندو بوونی عقڵ ئاسان ئەکات.

٢- مەڕوانە تا لە تواناتدا ئەبێ استرخا بکەی، چاو لە گشت شتێك بپۆشە.

٣- تێبکۆشە لە ناخەوە بە استرخای تەواوەوە دڵخۆشی، چونکە دڵگەشیی میهرەبان و ناسکت ئەکات.

٤- خاوبوونەوە سووك ئەبێ لە دوای وەرزش لە هەوای پاك و خاوێن، یا لەدوای سەیران و گەڕان.

## هەناسە وەرگرتن :-

١- ئەگەر ئەتەوێ هەناسەی ڕاست و دروست وەربگرێت، ئەبێ هەوڵبدەی کۆی هەناسەت لە بارێکی ساغ و سەلیمدا بێت، یا ئەبێ چارو دەرمانی بکات.

٢- ئەتوانی ئۆتۆماتیکی، درێژە بە هەناسەدان بدەی بەڕاهاتنی سرووشتی، چاکوایە هەناسە وەرگرتن قووڵبێ لەگەڵ کەمێك جوڵاندنی لەش.

٣- ئەگەر هەڵچوون و ترس و پەژارە و بێتاقەتیی سەری لێهەڵدایت، هەناسەیەکی ڕێك وپێك و ناراستەکراو وەرگرە. ئیتر بەخێرایی ئەڕوات و نامێنێ و لائەچێت.

٤- کاتێك دیاریی بکە بەتایبەتی بەیانیان بۆ هەناسەدانی لەش دروستی ئەگەر هێزو چالاکی بگونجێنی ئەتوانی چالاکی عصبی و استرخاو، باش بەئەنجام بگەیەنی.

٥- کاتی بێکاریی بە خۆڕایی لەدەس مەدە، بەرهەمێ دەسگیر بکە.

٦- گشت کەسێك هیوایەتێکی هەیە، لە جۆری کارەکەی نییە.

ئەگەر کاری دانیشتن بێت، ئەبێ بەهەوای پاك و خاوێندا بگەڕێت. فەرمان و کاری دەستی حەسانەوەی لەشی ئەوێ

٧- ئەبێ ڕێبازێکی ئاشکرا و ڕەوونت هەبێ بۆ ژیان، ئەگینا سەقامگیر و بەرقەرار نابی و خاوبوونەوەت بۆ ناکرێت بە ستەم ئەبێ.

## ئیما

١. واتـه سـرووش : سـرووش بـه خـۆت بـده بـۆ هـهموو شـتێك كهبتـهوێت بێتـهدی لهشێوهی مادیدا.

٢. بۆ شتی دڵخۆشکەر بڕوانه و كتێبی خۆش بخوێنهرهوه لهگهڵ مرۆڤی ڕووخۆشدا هاوڕێ به.

٣. میرو ئاغای دهستداری بیری خۆت هەر خۆتی، كاتێ حهسایتهوه خـهیاڵت ڕابێنـه بۆ ڕامان و بیركردنهوه ـ تأمل ـ له دیمهنی قهشهنگ و دڵڕفێن و ڕووداوی سهیر.

٤. بایهخ بهماندووبوون و كارەساتی ترمهده.

٥. له دارستان و جهنگهڵدا پڕ بهدڵ پێبكهنه له ناخهوه.

## - دەنگه دەنگ :-

١- ئهگەر نهتوانی بهئهندازمیهكی گونجاو بهرههڵستی دەنگهدەنگ بكهی؟! كـهوابوو له باری سرووشتییدا نیت.

٢- ههتا خاوبیتهوه پلهپله دەنگهدەنگ كارت تێ ناكات.

٣- له دەنگه دەنگا پەنا بەره بەر خۆخاوكردنـهوه، ئـهوه چاكتره لـهوهی ههڵچیت و ئازارو گازنده دەربڕیت.

٤- دەنگه دەنگ كـارت پـتر تێنـهكات، كه زۆر گوێت پێـدا بەهـەر جۆربێـت لـهبیری خۆتی بهرەوه.

## ڕەنگ :

ئهگهر كهوتیته شوێنێك ماوەی چاوت ئهیڕوانی بۆ ڕەنگی دیاری :-

١- ڕەنگی شین و سهوز بۆ خاو بوونهوه سازتره، سوور و زەرد ئهتورووژێنێ، و ئهبێ ڕۆشنایی كزبێت.

٢- بۆ پاراستنی چاو كه ماندوو نهبێ له تیشكی بههێز چاویلكه بهكاربێنه.

٣- بـهپێی توانـا ماڵهكـهت ڕازاوەكـه بـه ڕەنگـی جـوان، جـل وبـهرگی جـوان و بـاش لهبهركه، هیتاریك دڵلهشكگكهره، دژی خاوبوونهوەیه " استرخا ".

## خواردن – خۆراك :-

١- خۆت ڕابێنه خواردنی ساده و بەکەڵك بخۆیت.

٢- کاتی خواردن و ژەمەکان نەگۆڕاو بێ.

٣- له خواردن پەله مەکه.

٤- ترشیی زۆر مەخۆ، چونکه ئەبێته هۆی هەڵچوونی ئەعصاب، گۆشت و شەکری زۆر ئازار بەخشه.

٥- پارێزگایی جەگەرت بکه، با ساغ و لەشدروست بێ، ئەگینا زوو سەرت گەرم و بێ قەرار ئەبی.

٦- وتار و نووسین به ئارەزووی خۆت یارمەتی خاوکردنەوه ئەدات.

٧- وامەکه فەرمان و کار بیرت ئاڵۆز بکەن، داگیری بکەن چونکه نایەڵێت بحەسێیتەوه. له دوای خواردنی ژەمەکان بجوڵێ و وەرزش بکه.

ئەوەی زۆر به کەڵك بێ بۆ خاوکردنەوه، چاولێك نان و ماسوولکەی چاوه. هەر چەند ژیانی تازه ماندووکەر و کاریگەر بێت. وا مەزانه بەختیار نابی، خۆت تەسلیمی ئازار و پشێوی دەرەوه مەکه. ژیانت مەکه به دۆزەخ له توانا بەدەر مەڕەنجێ، تا ئەعصاب و چالاکیت پارێزرا و بێ. بەرگرییەکی وامەکه کاربکاته سەر عەقڵت، ماسوولکەکانت خاوکەرەوه، پێڵوو لێکبنێ، ئەگەر هەستت کرد به ماندووبوون لەش ماندووکردن کار ئەکاته سەر بەختەوەریت و کزیی توانا و لێهاتن. بۆ ڕابوردوو مەژی، بیر له ئێستا بکەرەوه، له ئایندەت، هیوا و ئارەزووت سەرکەوتن له کاربێ.

## هێمنی و لەسەر خۆیی ژیریی – عەقڵ – :

بۆ تەواوی کەڵك لەبارەی هێمنی عەقڵیی و جەستەیی و دەروونیی ئەدوێین، بەم ڕاهاتنانه: کەلەشت خاوکردەوه لەبەر هەتاودا، ئەمجا لەوکاتەدا بیربکەرەوه له ڕووداوێکی ناخۆش که بیستبێتت یا دیبێتت، ئەختێك تێك ئەچیت دەست بەجێ له بیری خۆتی بەرەوه، بڵێ "به دەنگێ که خۆت بیبیستی"، ئەم بیره ناخۆشه له عەقڵم دەرئەکەم و عەقڵم ڕائەگرم، بیرم ئەگرم، لەم بارەیەوه چەند وشەیەکی وا بڵێ. لەدوای وتن بیرت ڕابگره. چەند دەقیقەیەك مێشکت خاڵی بکه له هەموو شت ، ئەمجا بیر له شتێکی دڵخۆشکەر بکەرەوه، وابێت هەموو گیانت بخاته گەشه. ڕۆژانه ئەمه بکه، ئاوا کەم کەم ئەتوانی زەینت خاڵی بکەیتەوه بۆ بەکارهێنانی گواستنەوەی بیرەکان. ئەمجا هەفتەیەك

ڕاهاتنی بیر خاڵیی کردنەوە بکە بەوجۆرە تا ژەهرەکانی نەفسی بنبڕ ئەکەیت، کینە و حەسوودی و تۆڵەسەندنەوە و قین لێهاتن لە ڕیشە دەردێنی. چونکە ئەمانە زیانی بۆ خۆت زۆرترە تا بۆ ناحەزەکانت. تێبکۆشە توانات ببێ زەینت خاڵی بکەیتەوە هەرکاتێ بتەوێت لە گشت بیرێك. ئەم ڕاهاتنە بەلای کەمەوە ڕۆژی "١٥" دەقیقە ئەکرێت تا مانگێك. ئەگەر ئەنجامت دەستگیر نەبوو هیوا بڕ مەبە هەر ئەیگەیتێ.

## ڕاهاتنی دووەم :-

هەوڵبدە یەکێك یا دۆستێك لەگەڵیابە ئیشارە و هێمای دەست و چاو لەیەکتر بکەن لە باتی قسە، بەڵام با لەیەکتر دووربن. واتە هێما لەباتی قسە بێت. پاشان بدوێن لە شتێك لێتان ئاشکرا و زانرا و نەبێ، هەوڵدەن لەیەکتر بگەن و ئیشارە بە دەست و بە ڕوخسار، و هەستەکان ڕادێنێ بۆ ئەو بیرانەی بە ئیشارە گوزارە ئەدرێنەوە.

## ڕاهاتنی سێیەم :-

هەندێك شتی جۆراوجۆری جیاواز دانێ لەبەر دەمتا، وەکو پارچە داروکان و ئاسن و بەرد و لاستیك و مقەبا و کاغەزی لەشك و قوماش و ئاوریشم و قەدیفە و خوری. بەم پارچانەدا چاك بڕوانە و دەستیان لێبدە بە تێبینی بەهێزەوە، کە هەست بە دەستلێدانی باش بکەی. و بە حاڵەتی هەستی دەروونی بەتایبەتی جووڵەی دەماریلەکانی پەروەردەی هەناو "حجابی حاجز"، بە وردی بزانە لەو دەس لێدانەدا هەست بە چی ئەکەی؟ و ئایا هەست بە لەرینەوەی ئاوەوەت ئەکەی ؟ چۆنە؟ بەراوردی بکە، ئەمجا چاو لێکبنێ دەستی ڕاستی پیابێنە. و بیری خۆت کۆبکەرەوە لە کاریگەرییدا لەسەر ئاوەوەت، و بەراوردی بکە لەگەڵ ئەوەی کە چاوت بکەیتەوە. ئەمجا پارچەکان فرێدە و هەوڵ بدە بزانە هەستت چۆنە؟ وابزانە دەستی لێئەدەی، و بزانە جووڵەی لووەکانی حجابی حاجز هەست بەچی ئەکات؟ و پاشان چاو بکەرەوە کردەوەکە دووبارە بکەرەوە. ئەمجا بە چەند جۆرە شتی جیاواز ئەم ڕاهاتنە بکە لە نەرم و شل، ڕەق و توونـد گەرم و سارد، زبر و نەرم، خوریی و ئاوریشم، چۆخە و کەتان، جارێ چاو بنووقێنە وبیکەرەوە، بەڵکو بتوانی لێکیان جیابکەیتەوە. بەمانە هەستت بەرز ئەکاتەوە، لە پاش بەینێك چاك جیایان ئەکەیتەوە. ئەمەش زۆر پێویستە بۆ گواستنەوەی بیر – تناقل الافکار.

## هەستی ویژدانی :

تاقیکردنەوەی خۆت و ناسیاو و دۆستت کۆببنەوە له شێوەیەکی خێزانییدا. ئەمجا خۆت بچۆرە دەرەوە. با ئەوان شتێك بشارنەوە لەجێگەیەکدا. تۆش چاوت بنووقێنە، و بیبەستەوە بە دەستە سرێك.جا چاوەڕوان بکە تا بانگت دەکەنەوە، کە چوویتە ژوورەوە داوای ئەو کەسە بکە شتەکەی شاردۆتەوە، بڵێ دەستم بگرە، کە گرتی بیری خۆت ڕاگرەو حەسری بکە لەو جێگایەی لێت شاردۆتەوە، و بیر لەشتەکەش بکەرەوە، من بیرت دەخوێنمەوە و شتەکە و ئەو جێگایە ئەدۆزمەوە. بە دانیشتوان بڵێ هەموو بیری خۆیان بەرەو ئەوێ ئاراستە بکەن تا بتوانم بیری ئەم ڕابەرە بخوێنمەوە، جا شەوێکی خۆش ئەبەینەسەر. ئەوەی شتەکەی شاردۆتەوە دەستی ڕاستی بە دەستی تۆوەیە بیکە بە ڕابەر، بە دەستی چەپ لەپی ڕاستی بگرە، و یەکێك لە دانیشتوان هەستی بەهێزبێت بیکە بە یارمەتیدەر، ئەمیش بە دەستی ڕاستی دەستی چەپی ڕابەربگرێت، واتە ڕابەر ئەکەوێتە نێوان دوو یارمەتیدەرەوە، بەڵام نابێ بە توندی دەستی ئەمت گرتبێ و گوشیبێتت. و تۆیش بچۆرە باری هێمنی و هێدییەوە لە دەروونەدا، و گشت ئەعصابت خاو بکەرەوە کەمێك چاوەڕوان بکە لەپاش ئەختێ هەست ئەکەی دەستی ڕابەر کەمێك گرژبوە، و کەمێکیش ئەجوڵێت زۆر نازك بەرە و نهێنگایەکەی شتەکەی لێ شاراوەتەوە. ئەبینی ئاشکراتر دەستی ئەبزوێت و ئەڕوات بەرەو ئەوێ. ئەگەر ڕێککەوت هێما و نیشارەی دەستی ڕابەر نەبوو، هەنگاو بۆ لایەك بنێو لەناکاودا توند بقیڕێنە بە دەنگی بەرز بەسەر ڕابەردا، و بڵێ " فلان " بەتوندی بیربکەرەوە لەو جێگەیەی شتەکەت تیا شاردۆتەوە. و ئەبێ تۆ لە بارێکی هەڵچوونی توند و خاوی ناودەروونیدا بیت.دەسبەجێ جووڵەیەك لەدەستی ڕابەرەوە پەیدائەبێت بەبێ ویستی ئەو، جێگا شارراوە نهێنییەکەت پێ نیشان ئەدات. دەستی ڕابەر لێئەدات بە " انفعالی " بێ ئیرادە ئەبێ، دەستی ڕابەر بەرەو ئەوێ ئەچێ بێ فروفێڵ.

ئەم جووڵەیە لە دەنگی ترسێنەری تۆوە دوو شتت نیشان ئەدات، یا دەستی ڕابەر گرژ ئەبێ و بەرەو ئەوێ ئەیکێشێت، جا ئەزانی بەرەودواوەیە هەنگاو بۆ دواوە بنێ وائەڕۆیت بە پێی دەستی ڕابەر ولێدان و گرژبوونی، و یا جێگا شاراوەکەت پیشان ئەدات و بۆی ئەچێت. لێدانی دەستی ڕابەر کلیلی نهێنییە، بەرەو پێشەوەت ئەبات.

ئێمە کردەوەی پیشەسازییمان داناوە بۆ گواستنەوەی "بیر" لەجیاتی ئەو هونەرە راستەقینەیە، جا بۆیە ئەم تاقیکردنەوەیە بەجێدێت وردو چاك بە بایەخەوە ئەنجام

بدرێت، لەهەمان کاتدا خۆ رادێنی بۆ وانەکردنی جولاندنی ئەندام و گرژبوون و لێدانی ئەو دەستەی ئەیگریت، تا بتوانی بیرۆکەکان باش بخوێنیتەوە بە دەستلێدانی ڕووت.

تێبینی وردو چاك پشتگوێ مەخە نهێنی پیشەی ئایندەو داهاتووتە.

پێویستە ڕابەر واتێ نەگات یارمەتیت ئەدات ئەبێ وا بزانێ کە تۆ بیری ئەو ئەخوێنیتەوە، و ئەو هیچ یارمەتیت نادات، جا بۆیە زوو زوو داوای لێئەکەیت بیری خۆی گەمارۆ بدات. بیروەریی خالّی بێت، فیکری بخاتە سەر ئەو جێگەیە کەشتەکەی لێیە، کەوابوو کارەکە زیاتر ئاسان ئەبێت.

## بێداری گرنگ :-

ئەم ڕاهاتنە هەرچەند وادیارە ئاسان و سووکە بەلام یەکەمجار سەرکەوتنت دەستناکەوێت. بۆیە تاقیکردنەوەکە دەبێ دووسێ جار دووپات بکرێتەوە لەگەلّ ئارام و بەردەوامبوون.

ئەگەر تێکشکای هۆیەکەی بدۆزەرەوە. ڕاستی بکەرەوە تاقیکردنەوەکان چەندجارێك دووبارە بکەرەوە، تا ئەگەیتە ئەنجام و بەرهەمی پێویست. ڕاهێنان ئەنجام مسۆگەر ئەکات. تاقیکردنەوە سووك و گرانیی هەیە، چونکە ئەگەڕێتەوە بۆ کەسایەتی ڕابەرو توانا و لێهاتنی لە ڕاگیرکردنی بیرەوەرییدا. و ئەبێ میزاجی هێدی بێ و خێرا هەلّنەچێت.

بۆیە ئەبێ هیمەتت نەشکێت ئەگەر یەکەمجار سەرکەوتن دەسگیر نەکەی. ئەگەر ڕابەر توانای باشی بوو، تەرکیزی فکری بکاو گەمارۆی بیرەوەریی بدا لە شتە شاراوەکە هەر دەستت لە دەستی بکەوێ، دەستی پڵ ئەداو گرژ ئەبێ بەبێ ئیرادەی ڕابەرو ڕێنموونیت ئەکات. ئەگەر وانەبوو بیرو بیرەوەرییی پرت و بلاو بوو لێدانی دەستی شتێك نادات بە دەستەوە. جا بۆیە ئەم تاقیکردنەوەیە ئەبێ بەسەر زۆر کەسدا بکرێت. لە هەر یەکێك تێبینییەك وەر ئەگریت. ئەم ڕاهاتنە بۆماوەی مانگێك پتر ئەکرێت هەموو ڕۆژێك سەعاتێك تا ئەگەیتە ئەنجام. خالّێکی گرنگ هەیە سەرەکییە، ئەویش ئەوەیە وەختی خۆت بەفیڕۆ مەدە، بۆ خەلّکیی باس مەکە. کە خەریکی ئەم کارەیت، چونکە کەس سوپاست ناکات، بەلّکو لەجێ لێ هەلّئەقورتێنی، بەم سەراحەتە لە خۆت ئەشێوێنی، کارەکە بەندە لەسەر گرژی وچلّ وپلّدانی دەستی ڕابەر، ئەگەر ڕابەر گالّتەی پێبێت، بەراستی بایەخ بەنیشەکە نەدا، یا بیرەوەریی رانەگرت وبیری نەخستە سەر

شته شاراوەکە، ئەوا ئیشارە و دەستگرژیی هەڵە نیشان ئەدات. ناتوانێ ڕێگە بدۆزێتەوە، چونکە هۆشمەند عەقڵی ماسولکەکان هاوبەشی تێدا ناکەن. سەرکەوتنت گشت لایەك دڵخۆش ئەکات.

## دوو شت هەیە بیخە بەرچاوی خۆت:-

١/ وایدانێ ئەعصاب ناسکە و زوو هەڵئەچی لەکاتی تاقیکردنەوەدا، ئا بەوە رابەر رزگار ئەکەی لە سڵەمینەوە، جووڵەی دەستی بەرروونی دەرئەکەوێ، واتە گرژبوونی دەستی بە ئاشکرا، بۆیە ئەبێ بقیژێنی بەسەر رابەردا ناوبەناو بە ماسەوە.

٢/ ئەبێ هیچ شکت نەمێنێ و نەبێ لە رابەردا، واتە هەرچی ڕێنموونی و جووڵانێکی دەستی ئەمانە، هەمووی لە عەقڵی شاراوە و نهێنی دێتەدەرەوە و هەمووی راستە "عەقڵی باطن" هەرگیز درۆ ناکات. ئەتوانی ئەم راهاتنە بگۆڕێت بە جۆرێکی تر:-

کۆمەڵێك کتێب دابنێین لە جێگەیەکدا، چاوی تۆش ببەستنەوە لەدەرەوە، رابەر کتێبێك لە دڵ بگرێت، بۆ نموونە کتێبی پۆلی چوارەم بێ، پاشان بە چاو دابەستراویی ئەچیتە ژوورەوە، رابەر دەستت ئەگرێت و داوا ئەکەیت بیری گەمارۆ بدات و بیرەوەریی خاڵی بکاتەوە تەنیا لەو کتێبە نەبێت. ئەمجا یەك دوو هەنگاو بنێ بۆ هەر لایەك بێت، رابەر بۆ هەر لایەك دەستی جووڵا بۆ ئەوێ برۆ. ئەگەر بە هەڵەدا چوویت، رابەر راستت ئەکاتەوە. و کاتێك گەیشتیتە کتێبەکان و دەستت بە دەستی رابەرەوەیە دەست بگێڕە بە کتێبەکاندا، ئەگەر هەڵەت کرد ئەوا دەستی رابەر بەرهەڵستییت ئەکات و گرژ ئەبێ ئەوە مانای وایە بیدۆزەرەوە. و ئەگەر دەستی شل بوو کەوتەخوارەوە ئەوە خۆیەتی.

__تاقیکردنەوەی تر__:- تکایە ئەم تاقیکردنەوەیە مەکە، تا تەواو لە هی یەکەمدا سەرکەوتوو ولێزان نەبی. چونکە لە دوای راهاتن پێویستت بە رابەر نابێت. و ئەتوانی لەباتی رابەر تەلێکی ئاسن بەکاربێنی، یا پەتێك ئەو سەرێکی و تۆیش سەرێکی تری بگرێت. چونکە هەر یەکەمت کرد ئەمیش وا بکە. واتە بچۆرە دەرەوە چاوت دابەستەوە بچۆرەوە ناو دانیشتووان. و نابێ ئەو پەتە پێچ و خاویی تیابێ وتێی بکەوێ. و هەرچی جولان و هەستێ لە رابەرەوە بە تۆ ئەگات هەر لە ڕێگای تەل و پەتەکەوە بە تۆ ئەگات.

**تاقیکردنەوەی سێهەم**:- لە راهاتنەکان تر سەرکەوتیت ئەمیان ئاسانە. دانیشە بەکاوخۆ چاوت بە دەستەسڕێك دابەستە، ئەعصاب و ماسوولکەکانی لەشت خاوکەرەوە بە تەواویی، و گشت بیرێکی عەقڵیی رابگرە، داوا لە یەکێك لە دانیشتوان بکە نزیك بێتەوە لێت، و لەپی بە سووکیی بخاتە سەر ناوچەوانت و خۆیشت بچۆرە بارێکی هێمنیی گشتییەوە، و هەوڵبدە شعورو هەستی ئەو وەربگریت، واتە ئەوەی لەو دایە بۆت بێت، لە پاش دەقیقەیەك پێت ئەگات. جا یا هەست بە خۆشیی و گەشی ئەکەیت، یا بە ناخۆشیی و دڵەشکیی و سەرسامیی، تۆ هەستت بەچی کرد ئەو وایە، و بڵێ تۆ وایت. ئەگەر یەکەمجار سەرنەکەوتی، هیمەت بەرز بە، ئەبێ بەردەوام بی لەسەری بڕۆیت، هەر ئەیگەیتێ، لە پاش راهاتن و تاقیکردنەوە و هەڵە راستکردنەوە، زوو ئەگەیتە پلەیکی بەرزی چاك.

ئەگەر لەو دانیشتنەدا سەرکەوتوو بوویت بەسەر ئەوانی تردا. لە تاقیکردنەوە کەڵکی زۆر ئەبینی و ئەتوانی بیری خەڵك بخوێنیتەوە..... تاد.

## چڕکردنەوەی بیر :-

ئەتوانی بە تەرکیزی فیکری و عەقڵی ئیحاو "سرووش" بۆ خەڵك بنێریت، و ویست و ئیرادەی خۆت لە بیروەرییی خەڵکا بڕوێنی. ئەمەیش راهاتنەکانی تەرکیزە بۆ بەهێزکردنی و ئاراستەکردنی، لە خەواندنی موگناتیسیدا باسمان کرد، پارچە کاغەزێك ٥سم هەمووی رەش ئەکەیت، و رەسمێکی بە قەد پارەیەکی ئاسن لێ وێنە ئەکێشیت و دایئەکوتیت بە دیواردا تا پیا بڕوانێ.... یا ئاوێنە یا هەر خاڵێکی رەش بێت کە تەرکیزی بیری بکرێتەسەر، ئەگونجێت.

کاریگەری هەناسە "تأثیر التنفس" بۆ هێنان وکێشکردنی "کەسی بزر". زانا گەورەکان لەم هونەرەدا سوورن بۆ مسۆگەرکردنی. ئەم دەستورە نابێ بۆ زیان گەیاندن بێت بەکەس و ئەبێ لەکاتی خۆرهەڵاتندا پێش هەستان لە جێگەی نووستن، یا لە دوای نیوەشەو بێت، کە جیهان ئارام و بێدەنگ ئەبێ.

هەناسە وەرئەگریت لە کونەلووتی راستەوە، و تصوری شلەی هەوینی موگناتیسیی ژیان ئەکەیت: "ألسائل ألمغناطيسي" برانا لەو بڕناخەوە ئەڕوات بەرەو تەوقەسەر، ئەمجا

ئەڕوات بۆ "بڕبڕەی پشت". لەلای راستەوە تا کۆتایی، ئەمجا سەرئەکەوێ بەلای چەپدا لە "بڕبڕەی پشت" تا ئەگاتە ئەستۆ، و لەوێوە بۆ تەوقەسەرو دائەکشێ بۆ برناخەی لووتی چەپ. ئەمجا هەناسە بەرەلا ئەکەی لە لووتی چەپەوە، برناخەی لووتی راست عەقڵی بێدارو هۆشیار ئەگەیەنێ بە عەقڵی شاراوە -الباطن- جا پێویستە لەوکاتەدا تصوری ئەوکەسە بکەی کە لە رووداا نییە، واتە لە وەرگرتنی هەناسەدا. و لەدانەوەیدا وازی لێدێنی تا لە عەقڵی شاراوەدا بیرەکە جێگیر بێت، ئەبێ وەختەکان بەرێکیی چاودێر بکرێت لەگەڵ کاتی ناردنی بیرەکەدا. لەپاش چەند رۆژێکی کەم ئەنجام زۆرچاك دێتەدی، ئەگیناچل شەوێك ئەخایەنێ.

## هێزی بصیرەت و کاریگەری لە ناردنی بیردا:-

پەرداخێك ئاوی پاك دێنی دائەیەنێیت لەسەر پارچە قوماشێکی قەدیفەی رەش بە هەردوو دەست ئەیگریت، و ئەبێ پەنجەکان لەیەك بدەن کەمێك، ئەمجا بۆ ماوەی نیو سەعات تێی ئەڕوانیت گشت جارێك. دەستووری هەناسەدان و وەرگرتنی، لێرەشدا بەراورد ئەکرێت لەکاتی دەستپێکردن. پاشان چاو لێك ئەنێیت و تصوری هێڵی موگناتیسی ئەکەیت بەدەوری پەرداخەکەدا لەراستەوە بۆ چەپ، لێرەدا فێری ئەوە ئەبیت چۆن بیر ئاراستە بکەی یان بڵاوی بکیتەوە بەدەوری ئەم هێڵانەدا، و ئەڵێیت من بەختیارم، زۆر بەتوانام خواستەکەت دێتە دیو دووعاگیر ئەبیت.

## "کارکردن لەژێریتی "عەقڵی منداڵو راستکردنەوەی رەوشتە خوارەکانی"

ئەگەر دەستت بە سووکی بماڵی بەلاروومەتی چەپی هەر منداڵێك، ئەتوانرێت فەرمانی بیری رەوانەبکرێت بۆ عەقڵی هۆشیاری و بەلای چەپیا بکێشرێت، بیری چەوت دەرئەچێت لە عەقڵی ژێری هۆشمەندی "تحت الوعی" بەرو هەوا بۆ ئەسیر. ئەگەر ویستت بیکەی سووك ئەماڵی بەلای چەپیا "الصدغ الأیسر"وە بەدەنگێکی ئاشکرا ئەڵێیت: بەیانی تۆ سەعات هەشت هەڵئەسیت، سێ جار پیانەماڵیت، ئەگەر منداڵە ساواکەت فێری ئەریتێ ببوو، لەشەوا سەعات ٣- ٤- ٢ خەوی ئەزڕاندی بۆ نموونە: دووسێ جار بماڵە بەلای راستتیدا و بە ئاشکرا بڵێ: لەشەودا هەڵئاسم، یا هەڵەسە لە سەعات ئەوەندەدا. ئەگەر ماڵییت بە لاجانگی منداڵدا بە سووك و ئەرم بە میهرەبانییەوە ئەبێ بڵێیت: "من منداڵێکی عاقڵم" نابێ بڵێیت تۆ منداڵێکی عاقڵی. چەند وشەیەك وەك ئەمە دووبارە

بكەرەوە لەپێش نوستنی منداڵەكە ئەنجامێكی چاكی ئەبێت، ئەگەر منداڵێك فێری رەوشتی ناشرین بوو، ویستت وازی لێبێنێ، هەر وەكو باسمانكرد وای لەگەڵ بكە، و بەئیحا و فەرمانەوە "الأمر والأیعاذ" بۆ ماوەی هەفتەیەك ئیتر وازی لێدێنێ.

## بۆ هێزی بصیرەت و گواستنەوەی بیرەكان:-

ئەمە چەند هێڵێكە بەخەستی پیا ئەڕوانرێت: O ≈ × □

ه. برۆفیسۆ راین مەندەل و هێزی بصیرەت:- ئەم ئەستێرە پێنج گۆشەیە نهێنییەكی زۆری تێدا هەیە كەم كەس تێی ئەگات. پێویستە ئەو بیرەی ئەتەوێت بێتەدی لەناو ئەستێرەكەدا بنووسرێت، لە ژوورێكی كەمێك تاریك و رووناكی سووری تیا هەبێت. دائەنرێت و پیا ئەڕوانرێت پاش ماوەیەك لێڵێییەك ئەكەوێتە سەر ئەو وێنەیە. پێشڕەوی ئەمە خەوێكی راستەقینە سەرهەڵئەدات، پێی ئەوترێت: مەندەلواتە روانین و بینینی موگناتیسی.

## كشان و خاوبوونەوە:-

زۆربەی خەڵك ماندوو ئەبن گەمارۆی بیریان بۆ نایەتەدی، چونكە بیریش پێویستی بە خاوكردنەوە هەیە تا ماندوویی دەرئەچێت و دەمەزەرد بێتەوە بۆ كارو فەرمانی تازە، جا پێویستە هەمیشە بیربخرێتە باری خاوبونەوە، تا شتەكانی تیا چەسپ بێت لەداهاتوودا، قوتابی لەكۆتایی ساڵدا بۆیە ئەكەوێت چونكە لە ئاخرو ئۆخریدا دەست ئەكەن بە كۆشش و هەوڵ، بیریان كول ئەبێت وشتی تیا چەسپ و چاپ نابێت.

## ئایندەی پیتەكان و كاریگەرییان:-

تكایە هەرگیز خۆپەرست مەبە، ئەگەر رۆژ بەرەو پیرتەوە هات تەرازووی خواروخێچیی بە دەست خۆتەوەیە، هەمیشە ئارام و سرووشت سارد بە، هەڵمەچۆ، ئەم نوسراوە چاك بخوێنەرەوە، وانە و بەراوردی كە، ئەنجامێكی چاكی هەیە.

## خوێندنەوەی ناو لەپ و کوپ و فنجان

ئەمانە لە راستیدا ئەگەر راست بن ئەچنەوە بۆ خوێندنەوەی بیر، و هی واهەیە مەوهیبەیەکی تایبەتی لەتوانا بەدەری هەیە لە خۆرسکا. ئەم شتانە بەبێ راهێنان ئەیکات و ئەیزانێ، بۆ نموونە: راسپۆتین کۆنە راهبی کەنیسە و جاسووسی ئەڵمانیا بوو، چی نەکرد لەدەستبڕین و زۆڵیەتی لە روسیای قەیسەری، لە قەسرا قەراڵ و قەڕاڵیچەی بە پەند نەکرد؟ چ بگا بە خەڵکی سادە و گەلحۆ.

## بیـــر:

بیرکردنەوەی مرۆڤ ناوێتەیەکی زۆر وردە ئەتوانێ بۆشایی لە ئەسیردا بسمێت و ببیرێت، هیچ شت بەری نەگرێت وبیری خەڵکی تریش بخوێنێتەوە.

## هەستی شەشەم:

ئەمە مەلەکە یەکە کە گشت کەسێك هەیەتی و شاراوەیە لە خودی خۆیدا، چ زۆرو چ کەم، لە تواناداا هەیە پەروەردە بکرێت وەکو هەستەکانی تری ئادەمیزاد، لە رێی شەپۆلە تیشکدارەکان لە بنکی عصبی و مۆخدا.

ئێستا لە ئەمریکا و ئەوروپا قوتابخانەی زانستی بیرەوەریی زانستی تازە هەیە ناویان لێناوە چاری ژیری و دەروونی.

هەروایش لە دوورەوە هەیە بە هۆی خوێندنەوەی بیر ئەتوانن چاری بکەن و کاری تێبکەن.

زانایانی دەروون دەرکیان بەوە کردووە ئەڵێن خەیاڵ کارێکی گەورە و بەهێزی هەیە لەسەر باری جەستەیی و لەش دروستی مرۆڤ. هەندێك کەس نەخۆشن هەر خەیاڵ کاری لێکردون و لە رێی عەقڵیا کار لە جەستەی کردوە و ئاسەواری نەخۆشی لێ بەدی ئەکرێت و تەنانەت ئەمە دەبێتە هۆی مەرگی هەندێکی تر. واتە مرۆڤ چۆن بیر بکاتەوە وائەبێت، بیری عەقڵ کار لە جەستە ئەکات، بەچاك و خراپ. هەرکەسێك عەقڵی نەخۆش خست لەشیشی نەخۆش ئەکەوێت، فەرمانی سروشتی خۆی نابینێ، وەکوو بووژاندنەوەی هێزەکانی ، ئەوا لەش دروست نەبێ، بۆ نموونە کۆمەڵێك کرێکار یەك ئەگرن بە برادەرێکیان ڕابوێرن، کە بەیانی هات بۆسەر کار، یەکێکیان پێی ئەڵێت: وادیارە نەخۆشی. چ خێرتە؟ وەهەموویان یەك یەك هاتن وتیان: ئەوە بۆچی وا

تێکچوویت؟ چیته؟ ئامۆژگارییان کرد که بڕواتەوە بۆ ماڵەوە، ناتوانێ کاربکات، ئەویش گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، ئێوارە دوای ئیش هەندێکیان چوون بۆ لای، سەریان لێ دا بینییان لە نێوی جێدا کەوتووە و دکتۆری بەسەرەوەیە، ئەبێ دوو رۆژ لە ماڵەو بحەسێتەوە.

پزیشکێك ئەگێڕێتەوە نەخۆشێکی بادار هاتووەتە لای ئەمیش ئەتراتی بۆتاسی بۆ نوسیوە، پاش چەند رۆژێك دیسان هاتووەتەوە چونکە باری ئازاری سووك نەبووە، لەپاش هەفتەیەك لە ڕێگە تووشی پزیشکەکە ئەبێت، ئەڵێت ئێستا باشترم، بەڵام بە دەرمانەکەی تۆ نا، بەڵکو بە دەرمانی "سالتبترم" هاوسێکەم بۆی نووسیم. ئەم دوو ناوە هەردووکیان هەریەکێ ناوی بازرگانی گۆڕاوە، وا دەرئەکەوێ ناو کارێکی باش ئەکا لە خەیاڵا، عەقڵی نەخۆش ئەجووڵێنێ بەرەو شیفا. چاکترین پزیشك ئەوەیە بڕوا و ڕەغبەتی شیفا لە نەخۆشدا بێداربکاتەوە و بیخولقێنێ و بیڕوێنێ.

ئەگینا دەرمان پووچ و بێکەڵکە. دکتۆر ئەگەر زانا بێ بڕوا و هیوا ئەڕوێنێ لەنەخۆشدا. نەخۆش بێبارە زوو هەڵئەگەڕێتەوە بە ڕۆیشتنی پزیشك کاری پووچەڵ ئەبێت ئیحا و سروشی پزیشك هاندەر و زیندوو کەرەوەیە، ئەتوانێ بیخاتە سەر باری هیوا. دیاردەیەك هەیە گشت کەس ئەیزانێ، بە تایبەتی ئەوانەی رادیۆ بەکاردێنن. دیاردەکەیش دەست تێوەردان و بەرەنگاری کردنە، بە زۆر جۆر دەردەکەون، هاژە هاژ ئەخەنە سەر رادیۆ، دەنگە دەنگی ترام و کارەباو و جیهازی ئوتومبێل و هەواکاری و گەرداوی کارەبایی ئاسمانی، یا بەرنامەی ناخۆش هەیە و دێن لە ئێستگەی شەپۆلی کورت و درێژەوە بمانەوێ یا نەمانەوێ گوێی لێئەگرین. بێتەلی مێشکی ئادەمیزادیش تووشی ئەم تێوەردانە ئەبێ، چونکە مۆخی مرۆڤ جیهازێکی زۆر هەستیارە کەم هەیە بتوانێ بەرگە و بەرگری ئەو دەنگانە بکات، و دەنگی ئاژاوە و ئازار بەخشە و هەمیشەییە ستەمە ڕێی لێبگرێت. و ناتوانێ رزگاری بێت لە پەیامی ئەو بیرانەی بۆی دێت و حەزی لێناکات، مەگەر یەکێك پلەی چالاکی عەقڵی بەرزو پێشکەوتوو بێت واتە پتەو بێت، وا ئەبێ یەکێك چەند شەوێك نانوێت، باری ژیریەتی ئەشێوێ، خەوی نامێنێ یا شێوەی شتێکی ترسناك لەبەر چاوی ون نابێ، هەست بە دڵەشکیی ئەکات، ئەچێتە لای پزیشك و دەرمانی بۆ ئەنوسێت ڕەنگە بەینێك چاك ببێت، بەڵام وەکو خۆی لێدێتەوە، چونکە هۆی نەخۆشییەکەی دەروونییە هەر کەس بیری ڕەشی وا بکاتەوە، تووشی پەژارە و ترس ئەبێت، چاکترین رێگا بۆ چاری باری نەشیاوی وا، گەمارۆدانی سەرچاوەی ئەو کاریگەرییەیە. چونکە شەوانی ترسناکی وا کە تووشی مرۆڤ

ئەبێ ئەنجامی خراپە، وێرانکەرە، واتە دوژمنێکی هەیە شەپۆلی بیری پڕ پەژارە و ترس ئەنێرێت بۆی لەخۆیەوە تووشی ئەم ئەبێت. جا بۆیە ئەوانەی ئەیانەوێ بیر بنێرن ئەبێ خۆیان رێك وپێك بکەن، جڵەوی سروشتی خۆیان بگرن و بزانن چۆن سەرچاوەی پەیامی بیری ناشیاوی هەڵەدار بەربەست بکەن. تا خەڵکی تر لەشکەتاوی نەکەن واتە بەهێزی بیری رووناکی ئیجابی بەرهەڵستی بکەن، بە بیرە پاکە خاوێنەکانی خۆی بیری چاکترین خەڵکی دەوروبەر کێش کات بۆ لای خۆی لەعالەمی باڵاو بەرزدا مرۆڤی لاواز و نارۆشنبیر زوو دووچاری ئیحای رووخێنەر ئەبێت، هێزو ویستی لاواز ئەبێت، بەرگەی بیری رەشی خەڵك ناگرێت.

جا پێویستە هەمیشە ئیجابی بی، بیری خاوێن هەڵبژێرە، زاڵ بە بەسەر ئەفکاری خۆتا، تا بەتیشکی ئەفکاری خۆت لە ئەسیریشدا کاربکەیت لە لەش دروستی خەڵکیش. تەمومژی شەپۆلی بیری ئەوانیش بڕەوێنیتەوە، ئاغاو میرو دەمڕاستی بیری خۆت بە، ئاراستەی باشی بکە، ژیانی خۆت بەختەوەرو سەرکەوتوو بکە، سەرچاوەی بەختەوەریی و یارمەتیدەری خەڵکی تریش بە.

## بەدیهێنانی ئارەزووەکان

مرۆڤ لە ١٠٪ عەقڵی بەکاردێنێ، ببینە چی دروستکردووە؟ ئەی ئەگەر ٩٠کەی تری بەکاربێنێ؟

ئەفکار و عەقڵمان دەنگێك دروستئەکەن، چونکە بیر چالاکی عەقڵ لە مۆخدا ئەورووژێنێ و ئەبێ بە دەنگێك، و ئەگەر ئێمە دەنگی بیری خەڵك نابیسین، چونکە بێداریی شەپۆلی بیری ئەوان نین کەبەر جیهازی عەقڵی ئێمە ئەکەوێت. خواست وئارەزوو، شەپۆلی فیکر، لەرینەوەی بەهێز دروست ئەکەن و ئەینێرن، لەئێستگەی ئیرادەی بەهێز وکارگەر تۆمار ئەبێت. وەکو وریا کردنەوەی نادیارێك یا خۆشەویستێك. ئەم گەردوونە لیپان لیپە لە زانست و حیکمەت و هێزو ژیان و چالاکی، گشت کەسێك بە بەلاش چەش و بەشی لێوەرئەگرێت ئەگەر عەقڵ و رووحی بکا بە پێشوازی بۆیان، بە پشت هەڵکردن لە ئاسۆگەی مادەی ئاسایی، و بەرزبێتەوە و بۆ ئاسۆی فراوانی عەقڵی بەربەرەڵا و خۆی ئەبەستێ بە ئەریتی کۆمەڵەوە. ئەگەر مرۆڤ بتوانێ جڵەوی کاری عەقڵی بگرێت و زاڵ بێت بەسەریا، ئەتوانێ بە عەقڵی ئیرادی "ویست ئەسیر بخاتە گەڕ،

زانایـانی دەروونناسـی تـازە رێگـای کاریگـەری دەروونیـان دۆزیووەتـەوە ناویـان لێنـاوە "فیزیۆلیشن" واتە پێکهاتنی وێنەی عەقڵی کاریگەر، بۆ ئەو شتانەی مرۆڤ بیەوێ تێبگات لە جیهانی دەرەوەدا روو بدات. ئەگەر جارێ بێتوانا بوویت لەدروستکردنی ئەو وێنە عەقڵییە، ئەبێ دەست پێبکەی و پارچە پارچە بیدەیتەوە دەمیەك تا تەواوئەبن. و سەیری ئەو شتە بکەی ئەتەوێت بێتەدی، ئەوەی وا هاتۆتە کایەوە ئەك دێت وەکو:-

١/ ئەبێ خواستەکە بەگەرمییەوە بێت بە حەماسەتی راستەوە.

٢/ ئەبێ بە دڵنیایی و بەبڕواوە بی، بەکات دێتە دی.

٣/ ئەبێ ئیرادە و ئیحای ئاراستەکراو، گونجاو بەکار بێت.

## ناردن و وەرگرتنی بیر:-

وائەبێ مرۆڤ بیر لە یەکێك ئەکاتـەوە کەچی زۆری پێناچێت لـە دەرگا ئـەدات، یـا شتێك کەچی روونەدات، ئەگەر هەستی لێبگریت ئەبینی ئەو کەسەش بـیری لـە دیـدەنی تـۆ کـردوە، تـۆ بـیرت لـە عـەقڵی ئـەو وەرگرتـووە. کەچـی وائـەزانی تـۆ بیرەکـەت دروستکردووە، لە راستیدا تەنیا تۆ لە عەقڵی ئەو وەرتگرتووە بە رێگای "تێلێپاتی" واتـە پەیوەندی عـەقڵی بەبێواسیتەی هەسـت، تـۆش هەوڵبـدە پـەیامی وا هەواڵە بکەی، کە داوات لێبکـات بـە تەلـەفوون لەگـەڵتا بـدوێت لـە کـاتێکی شـیاودا. ئەگـەر بیرەکـەت بـاش ئاراستە کرابێت بە دەنگتەوە دێت و ئەدوێت.

نامەیـەك بنێـرە بـۆ دۆسـتێکت لـە وڵاتێکـی تـردا، داوای لێبکـە پـەیامی بیریـت بـۆ هەواڵە بکات، یان هەر رۆژێك پشووت هەبوو ئاسوودە بوویت، پێویستە ئەو رۆژە عەقڵت هۆشـیار و بێـدار بکەیتـەوە، تـا پێـشوازی بیرەکـەی ئـەو بکـەیت لـە کـاتی بڕیـاردراودا، دەستبەجێ جم و جووڵ ئەکات، ئەوە بیرەکەی ئەوە ئەینێریت. هێزێکی بزوێنەر هەیـە لەم کەش و هەوایەی تیایدا ئەژین وتیای ئەگەڕێین. گشت شت لـەم بوونەیـەدا ملکەچی ئەوهێزەیە. ئەگەر رووبکەینـە بنکەی هۆشمەنـدی وبێـداریمان و پێویـستیەکانمان بـۆی روونکراوە ، ئەمیش پەیامێکی بێتەل ئەنێرێت بۆ ئەو هێزە، ئـەویش مەبەسـتەکانی بـۆ بەدی دێنێ.

## "لادانی پەردەی نهێنی لەسەر زانستی غەیب":-

هێزی بصیرەت "کلێر فۆیانس" ئەمە خاوەنەکەی بینینێکی ئاشکراو روون دەرك پێدەکات لە رووداوەکانی رابووردوو ئایندەی دوور، بە چەند هۆیەکی سەربەخۆی دوور لە هەستی ئاسایی و ئەکرێت بە چوار دیاردەوە:-

١/ هێزی بصیرەتی فەزائی دوور، کە مەلەکەیەکە بە یارمەتی ئەو عەقڵی شاراوە ئەتوانێ پەیوەندی بکات بە دیمەن و رووداو لە عالەمی دوور، بە ئاشکراو بە روونی تێبینی ئەکات، وکو لەبەرچاویا بێت، هیچ کۆسپ و پەردەبەری عەقڵی شاراوە ناگرێ. زەمان و جێگا و ماوە، بەرزیی و نزمیی رێ گریی لێناکات، گشتی ئەبێ بە بستێك قولاغ لە بەردەمیا.

٢/"کلیر فۆبانسی رابردوو : ئەم پەیوەندی بە رووداوی وەبەسەرهاتی ئەکات.عەقڵی شاراوەی گشتی تۆمارگەیەکی تایبەتی خۆی هەیە.رووداوی جۆراوجۆر ئەپارێزێ لە گەردوونا. بەرودوا، کاتێك کە خاوەن بصیرە پەیوەندیی کرد بە عەقڵی شاراوەی گشتی لەوانەیە کتێبی تۆمارگەی نیشان بدات و ببینێ.

٣/ کلیر فۆبانسی داهاتوو – ئاینده – ئەمیش مەلەکەیەکە مرۆڤ ئەتوانێ بەهۆیەوە رووداوو بەسەرهاتی ئاینده دەرك پێبکات. عەقڵی شاراوە ئەتوانێ "پێوانەو دەرەنجام " بکاتەسەر حازر و رادەیەك بۆ ئاینده دابنێ بە هەڵسەنگاندن و پشکنین.

٤/ کلیر ئۆدیانس : هێزی بیستن : ئەمە مەلەکەیەکە بەهۆیەوە مرۆڤ ئەتوانێ دەنگەکان ببیستێ لە ماوەیەکی دووردا.

## زانینی رووداوی داهاتوو لەبەرخۆیەوە:

زۆر ئەوەی ئادەمیزاد رووداوی داهاتوویان زانیوە بەر لەقەومانی، لە چەرخ و چاخە جیاوازەکاندا کتیبەکان زۆر خەون و پێشبینییان لە خاوەنەکانیەوە تۆمارکردووە ، ئەم بیرە لەکۆنەوە لە عەقڵی ئادەمیزادا هەیە "سبق المعرفە " کۆمەڵەی پشکنینی دەروونی بەڵگەی راستی هەر دیاردەیەکیان کۆکردووەتەوە، بناغە و یاسایان بۆ داناوە.

پێشبینی یەکێکە لەمەلەکەکانی عەقڵی شاراوە ئەمیش لەکاتێکدا ئەبێ مرۆڤ خۆی دابێ بەدەست عەقڵی شاراوەوە. وەکو لەخەودا بێ یا لەنێوان خەو و هۆشیاریدا بێ، یا نوستنی موگناتیسی، یاهۆگری تێروانینی تۆپی بلوریی بێت.

## پێشبینی دوو جۆر هەیە

١- ڕووداوی داهاتوو ئاینده لەچەند ڕوویەکەوە. لەشێوەی ڕەمزو دیاردەی تەمومژ بەدی ئەکرێ. وەکو پێشبینی نزیك بوونەوەی مردن لەخەودا. دیمەنی درێژی خەوەکە بەووردی دەرناکەوێ. هەر شتێکی ڕەمزی ڕوودا و ئەبینرێت.

٢- جۆری گشتی: پێشبینیی کە وەکو چاو هەڵهێنانێکی ڕاستی وایە لەداهاتوو. وەکو پەردەی ئاینده دڕابێ ئەمجا یەکبگرێتەوە، ئەمیش بە چاو تروکانێك پشتی پەردەکە شتێکی لێببینێ. وا ئەبێت پەیامی پێشبینی ئەگات لەخەودا. داوای لێئەکات خۆی لێ بپارێزێ،

**دووەم//:** لەوەوە گەیشتوومەتە سەر عەرش و کائنات، لای هەندێك غەیبە ولای هەندێکی تر شەهادەو زانستە، وەکو زانستی مەلائکە و پێغەمبەران و پیاوچاکان پاشان زانستی هەیئە و فەلەك لەڕێی زانستی عەقڵی و خوایی و ڕوانگە.

جار هەبوو پەرییان بەکارهێناوە بۆ دزینی دەنگ و باس و ئەخبار، وەکو کاهین و کولێنانی و دەسبڕەکان ئەیلێن شتی وا نییە و دۆریە، مەگەر ئەو پەرییە صالح و پیاو چاك بێ ئەمیش وەکو مرۆڤ وایە. ئەختێ زووتر و خێراتر بە جووڵەی دڵ و ئەفکار ئەیخوێنێتەوە و ئەیزانێ. زۆربەی زۆری زاناکان و صوفییەکان دەستێکی باڵایان لە زانین و پشکنینی نهێنییەکانی زیندەوەر هەیە وبووە. چونکە ئاوێنەی و مێشکیان بێ خەوش و گەرد بووە، بەڵام ئاین چونەلای کاهین و ئەستێرەگەریی.. تاد داخستووە، و ئەمانەی داناوە لە ڕیزی شەیاتین و بت پەرستەکان. درۆ و کوفر و گومراهی نیشان ئەدەن، کتێبە ئاسمانیەکان بە گشتی دژی ئەمانەن. بەڵام چوونە لای ئەولیا و زانای فەلەك و فیراسە و خوێندنەوەی بیرەکان هەندێك لایانوایە دروستە مێژوو گشت زەمان و کاتێ شتی وای نوسیوە. ئەڵێن زانستێکی ڕێپێدراوە لە ڕووی شەرعەوە. مادام بۆ دەسبڕین و شەڕ بەکار ئەهێنرێت، و فەرمایشەکانی حەزرەتی پێغەمبەر لەمبارەوە چیرۆك و ڕووداوی زۆر بووە وبینراوە. دژی کافرەکانیانە.

دکتۆر "علی ألوردی" لە پەرتووکی "الأحلام بین العلم و ألعقیدة" دا ڕووداوێك ئەگێڕێتەوە، پوختەی ئەمەیە:

لە ١٩٥١ دا پیاوێك بووە ناوی "توجانز" بووە، چوەتە سەر شانۆ بیری سەیرکەرانی خوێندۆتەوە، وتوویانە هەستی شەشەمی بەهێزە. ئەیگێڕێتەوە: لە جەنگی جیهانی

یەکەم گوللەیەك بەر سەری کەوتووە وبیست شەو لە خەستەخانەدا کەوتووە، کاتێ هۆشی بەبەردا هاتەوە نەخۆشێکی بریندارى لێ راکشا بوو. پێشبینی کرد وتی: دوو رۆژ ژی تر ئەمرێت، وا دەرچوو."توجانز" رۆیشتەدەرەوە بۆ لادێ لەگەڵ هاورێکانی، بەلای کێلگەیەکدا بووردن بێهۆش کەوت. ئەنجام دەرکەوت ئەمە بیرە نەوتی کۆنە. کە بردیانە پەیمانگای تیشك بۆ لێکۆڵینەوە، دەرکەوت تیشکێکی بەهێزتری هەیە لە خەڵك پتر و کاریگەر ئەبێ بە شەپۆلە شاراوەکانی ژێرزەوی بە تایبەتی نەوت.

ئەم پیاوە هەرچیت بە دڵدا بهاتبایە ئەیزانی گەرچی ئەو زاراوەیەشی نەزانیایە، و نازاری نەخۆشی ئەزانی چونکە هەر هەمان نازاری ئەوی پێئەگەیشت. توجانز ئەیتوانی چاوی توند داببەستن و ئوتومبیل لێبخورێت، بەڵام چونکە جارێك بێهۆش کەوت بۆیە پزیشك لێی قەدەغە کرد چاوی دانەبەستێ، نەبا ئەنجامی خراپ رووبدات، هەرچەندە رۆژنامەکان شتی وا بڵاوئەکەنەوە بۆ سەرنج راکێشانی خوێنەرانە، ئەمەشم بەلاوە گرنگ بوو کە بڵاویانکردەوە، کۆمەڵەی پشکنینی دەروونی بەریتانیا دانیان نا بەراستیدا. گوایە پیاوێك "کۆدابۆکس" هاتووە بۆ بەریتانیا بەسواری ماتۆڕی ئاگری بە چاودا بەستراویی لە جێگە قەرەباڵغەکاندا بە خێرایی رۆیشتووە.

دکتۆرێك ویستی تاقیکاتەوە، هەویرێکی تایبەتی خستە سەرچاوی، رووناکی بە گشتی لێبڕی. ئەمجا زۆر باش دایبەست، و وتی: برا ئێستا ئەتوانی بە سواری ماتۆڕەکەت بسوورێیتەوە لە شەقامەکاندا. لەجیاتی تۆ بوومایە سەد جار دوودڵ ئەبووم لەم کارە ترسناکە. ئەمیش سواربوو وەك چاوی دانەبەسترابێ گەیشتە بارێك ئوتومبیلەکان بە یەکیانا ئەکێشا لە ترسی مردنی. بەڵام ئەم هەر زۆر لەسەرخۆ رێگای ئەکرد و ئەیبڕی. دیارە توانای بێکۆتایی ئەم دوو کەسەو هی وەکو ئەمان هەر هەستی شەشەمە، یا نوستنی موگناتیسی خۆییە "زاتی" خۆیان ئەنوێنن ئەو هەستە فیکرییە ئەکەوێتە کارو گوزارش و لەماندا بەهێورتر دەرئەکەوێ.

مامۆستا "سینڵ" ئەڵێ: کچێك هەبوو تاقیکردنەوەم لەسەر ئەکرد، ئەگەر بە بیرەوەری مەشغوڵ بوایە نەیئەتوانی، و کاتێك بیرەوەری ساف و خاوێن ئەکرد ئەیووت: من ئامادەم بۆ ئازموده کردن و بەجێهێنانی، "سینڵ" بڕوای وایە ئەوانە نهێنی ئاشکرا ئەکەن لە رێگای روانینی خەست بە ئاودا، بە تۆپی بلووریدا، بە خاڵی رەشدا "مەرەکەب" بە فنجاندا، بیری خۆیان رائەگرن، بیرەوەرییان ساف ئەکەن، هەستی شەشەم دەخەنە کار.

## ڕەخنەیەکێ بەجێ:

ئەگەر ڕاستە یەکێك هەیە بتوانێ بیر بخوێنێتەوە و شتی نهێنی بە هەستی شەشەم ئەزانێ، بۆچی خەزێنەیەکی بە نرخ بۆ خۆی نادۆزێتەوە لە ژێر زەویدا؟ یەکێك لە دەوڵەمەندەکانی بەریتانیا بیستی هی وا هەیە بیر ئەخوێنێتەوە، ویستی بەرهەڵستیان بکات، بۆ تاقیکردنەوە لە ڕۆژنامەکاندا بڵاوی کردەوە کە چەکێکی "١٠٠" جونەیهی داناوە لەناو زەرفێکا و ئەیدا بەوکەسەی بتوانێ ژمارەی چەکەکە بزانێ چەندە، بە هەستی شەشەم زۆری خایاند کەس نەبوو پاداشتەکە وەربگرێت، بێگومان ئەنجامی تاقیکردنەوەکە پووچەڵە. نووسەرانی بەریتانیا ئەمەیان کرد بە بەڵگەی ئەوەی هەستی شەشەم لە مرۆڤدا درۆیە. بەڵام "سینل" ئەم ڕەخنە و بەلگەیەی دایە دواوە، وتی: هەر هەیە. جا لەبەرئەوەی هەستی ئەوکەسە و بیری مەشغوڵ ئەبێ و ناراستەی ژمارەی چەکەکە بکا، واتە بیر لە شتێك ئەکاتەوە کە دەستی ئەکەوێ، هەستی شەشەمی بۆ بەکار نایەت بەرێك وپێکی و لێڵ ئەبێت، چونکە ئەو هەستە لە "لا شعورەوە" سەرهەڵئەدات، کە عەقڵی هۆشیار خەریك بوو بە شتێکەوە ئەبێ بە بەربەستێك، "عەقڵی شاراوە" لە کار ئەکەوێ،جا کامیان بەهێز کرا ئەویان کار ئەکات.

## پوختەی چیرۆکێك:

لە ساڵی ١٩٢١ ئافرەتێکی خانەدانی مەکسیکی ناوی "ماریا ریس" بوو تووشی بێ خەویی بوو، پزیشکێکی ئەڵمانی هەبوو چوو بۆ لای، ئەویش بە نوستنی موگناتیسی خەواندی، سەیری کرد دەستەڵاتێکی بێپایانی لەبن ئەهاتووی هەیە، لەکاتی نووستنا هەرچیت بۆ بهێنایە لە ڕەگ وریشەوە بە وردی باسی ئەکرد. مێژووی چاوگی خورەوشتی خاوەنی باس ئەکرد.

دکتۆر "والتر" هات کە سەرۆکی کۆمەڵەی پشکنینی دەروونی ئەمریکی بوو، توانای ئەم ئافرەتەی شیکردەوە: پارچەیەك مەرمەڕی هێنا کە بڕیبوویان لە تەختە شانۆیەکی ڕۆمانیای کۆن مابووەوە، خاتوو ماریا دەستی کرد بە وەسفی شانۆکە وەکو لەبەرچاویا بێت و پیا بڕوانێ، لەگەڵ ئەوەیشا لە بارەی ئەو شانۆیە هیچی نەئەزانی پێش خەولێخستن، پارچە بەردێکی بورکانیان لە دێیەکەوە بۆ هێنا لە تەلاری دەریاچەیەك دەرهێنرا بوو، ئەمیش دەستی کرد بە وسفکردنی ماسییەکان کە بەسەریا ڕۆیشتوون کاتێ لە ناخی قوڵایی دەریادا بووە.

چیرۆك و رووداو لەم بارەیەوە زۆرن، سەرچاوەی رۆژهەلاتی و رۆژئاوایی زۆریان تۆمار کردووە، زانایانی سەرمایەداری و سۆشیالیزم هەریەکە رای خۆی دەربڕیوە، و بۆچوونی خۆیان هەیە. ئەوەی ڕاست بێت ئەمەیش، دیاردەیەکی باری ژیانی مرۆڤ و کۆمەڵی ئادەمیزادە، شتی وایشی بەخۆیەوە دیوە و هەشە.

نووسەری بەناوبانگی بەهرەداری قەڵەم رەنگین "سەلامە موسی" لەم بارەیەوە واتە "نهێنی نەفس و عەقڵ" کتێبێکی هەیە بەناوی نهێنییەکانی دەروون "أسرار ألنفس" وام بە چاك زانی ئەم نوسراوەی پێشەوەی پێ بنج بەست بکەم، و کۆتایی بە باسەکەم بێنم، بە وەرگرتنی پوختەیەکی و بە وەرگێڕاوی بیخەمە بەرچاوی خوێنەران بە کوردی.

سەلامە موسی ئەڵێت: نهێنی نەفس -عەقڵ- ماوەیەك لەمەوبەر زاناکان وایان ئەزانی، بەڵام ئێستا ئەڵێن ئامێرێکی لاوازی بیرکردنەوەیە و گرنگە، ئەمەوێت سەرنج لەباسێك بدەم پاش ئەختێ عەقڵم رۆیشتووە بەلایەکی ترا، یا بەڵێنێك ئەدەم لە بیرم ئەچێتەوە، بیر لە خواردنێك ئەکەمەوە، یا سەرنجی هەندێ شتی ناشرین، کەچی دوو دەقیقە نابات زەینم ئەڕوات، یەکێك رۆژێ ئیهانەی کردووم و تۆڵەی خۆمم لێنەرکردووەتەوە، ئەگەر هەستبگرم لە خۆم، بێ دەستەڵاتی منە ئەم بیرانە دێتوو ئەڕوات، جا تێئەگەم بە عەقڵ بیرناکەمەوە، لەم گەورە ترە، ئەویش نەفسە، ئەمیش پێکهاتووە لە غەریزەی کۆن و ئەم لەش و لاشەیەی پێ کاریگەرە لە عەقڵی شاراوە دایە. "ألعقل ألباطن" — "اللأوعي" بەم عەقڵەیە مرۆڤ خەون ئەبینێ و لە هۆشیاریدا خەتەری بۆ دێنێ، من بەدەروون بیر ئەکەمەوە نەك بە عەقڵ، "مرۆڤ بە عەقڵ بیر بکاتەوە جۆرێکی ترە".

## نەفس

چەند چینێك و توێژێکە کۆنترینیان غەریزەیە. ئێمە و حەیوان تێیدا هاوبەشین، وکو خواردن. بۆ وێنە: ئەگەر ئێمە مادەی بێهۆشییمان خواردەوە وەکو "عەرەق" پێشەکی عەقڵی هۆشیار —ئەنووستو- سڕ ئەبێ و ئەنوێ. چونکە ئەم تازەیە زوو لەجووڵە ئەکەوێ. سا بۆیە عەقڵی شاراوە ئەکەوێتەکارو بە ئاگادێت، و غەریزە کۆنەکە ئەمێنێ و نابزوێت. بەڵام گەر بەردەوام بووین لە زۆرخواردنەوەی، ئەمیش ئەجووڵێت، بگرە ئەتوانین بڕۆین. کەوابوو هەریەکێ لە ئێمە دوو عەقڵی هەیە:-

١/ عەقڵی هۆشیار و بەئاگا. زوو ماندوو ئەبێ، کارو فەرمانی پێ ئەنجام ئەدرێ.

٢/ عەقڵی شاراوەی کۆن کە رەسەنە لە هێنانی بیرەوەری و خەونەکانماندا. ئەگەر تەواو بە ئاگا و هۆشیار بین، تووشی ماندووبوون و وەنەوز نابین. عەقڵی هۆشیار دەست ئەگرێت بەسەر عەقڵی شاراوەدا، زمانمان ئەبەستێ لە هەڵە و سەهوو، کە ماندوو بووین هەر مێشکمان پڕ ئەکات لە دالغەو خەیاڵ، جا کە بێهۆش بووین هەر نهێنییەکمان هەبێ ئەیدرکێنین، چونکە عەقڵی هۆشیار و بێدار چاودێریی نامێنێ لەسەر عەقڵی شاراوە.

## باس و پشکنین عەقڵی شاراوەی چەسپاندووە:

بیروباوەڕی ئاینی و رامیاری خووڕەوشت و میزاجی خەڵکی دیاری ئەکەن. شیکردنەوی ئەم عەقڵە راستی مرۆڤمان بۆ یەکلا ئەکاتەوە، عەقڵی شاراوە لە دەروونمانا جێگیرە، چاری بە لۆژیك ناکرێ، بە ئیحا نەبێ، وێنەی هانا تێناگا، چونکە بە رەمز "هێما" بیر ئەکاتەوە، وەك لەخەودا ئەبینین: مردن و ژیان و شەرەف ئەکا بە قەوارەیەك نیشانمان ئەدات، لە کینە وتۆڵەدا، منداڵانە ئەڕوات داوای یاری و خۆشیی و خواردن و کەیف و سەیران ئەکات، کە کەوتینەبەر بەرەکانی لەگەڵ یەکێکدا، و واز لە باری دەروونی بێنین ئەم ناحەزەمان زۆر پووچ دێتە بەرچاو. کە چاودێری عەقڵی نەمێنێ، ئەبینی دێیتە وێزەی بە خەیاڵ ئەیکوتین و ئەیکوژین، کەچی ئەوەندە ناهێنێ لەکاتی عەقڵی بێداردا تەنیا لۆمەیەك و سەر زەنشتێك ئەیبڕێتەوە. عەقڵی شاراوە لەسەر پێودانگی باو و باپیرانمان ئەڕوات. کە غەریزەی ئەوان هەمووی پڕبوو لە دڵداری و تۆڵەسەندنی زاڵمانە و جانەوەرانە ئەم عەقڵی شاراوەیە منداڵانە ئەڕوات، ئەم بیرە هەڵ ئەگێڕێتەوە ئەیکا بەرەمزو هێما لە خەودا لەیەك ئەچن. واتە لەجۆری ئەوکاتەی ناوی شتەکانی دائەنا بەرەمز خوازۆڵانە.

ئەتوانین بڵێن عەقڵی بێدار رۆشنبیری تازەیە، شاراوەیش کۆنەیە ئێمە لە بیرەکانمان هەردووکیان بەکاردێنین. وەکو شاعیر پێشەکی بیرەکە چاری ئەکات و مانای بۆ رەچاو ئەکات، جا وشەی بۆ ساز ئەدات، و یارمەتیش لە عەقڵی شاراوە وەرئەگرێت چیرۆك‌و شیعرو چامەکان واتە کۆنەکان لەعەقڵی شاراوەدا لەکانگای بیری منداڵانەی قین و تۆڵە سەریان دەرهێناوە. بەڵام زانستی تازە بناغەی دامەزراوە لەسەر عەقڵی وبێدارو هۆشیار. وا ئەبێ عەقڵی شاراوە لە تەوەرە دەرنەچێت و نەچێتە پلەی شێتیی، وا ئەکات ئاگای لێی نەبێت، منداڵانە رەفتار و خەیاڵ ئەکاتەوە.وەپێشوازی بانگەوازی کۆن ئەکات،

وەك لە خەوی مێردمزمۆکە وایش ئەبێ تاوانی پێ بکات لەسەر شێوەی جانەوەریی بە عەقڵی کۆن.

عەقڵی شاراوە، وتمان دوو عەقڵمان هەیە، شاراوە وا کار ئەکات وەکو لێمان دوور بێت. کە بەرلەوە نوستین و راکشاین جۆرەها داڵغە بە دڵماندا دێت، جوان و ناشرین، جا لەخەودا ئەیبینینەوە، رەنگە خۆمان پێکەنینمان پێی بێت. ویژدان لەخەودا نیە، ختوورەیش وایە، جاری وایش ئەبێ ئەیخەینە ژێر لۆژیك و دەستەڵاتەوە. مرۆڤ پتر لە گیانلەبەران ویژدانی هەیە، چونکە بیر لە ئیمرۆ و سبەینێی ئەکاتەوە، ویژدان دوو دڵییە ئێمە لە شەقامەرێ ئەرۆین ئاگامان لەخۆمان نەبوو هەڵنووتین، دوودڵ ئەبین، ویژدانمان پترئەبێت. گیانلەبەریش گیانداریش هەیە لە پلەیەکی نزمترا و غەریزە زاڵە بەسەریا، و مرۆڤ لە پلەی بەرزایەوە عەقڵی بێداری زاڵترە، عەقڵی رۆشنبیری تازە، بەرگەی ماندوویی ناگرێ و ناتوانێ لە دوودڵیدا بمێنێتەوە و کەم نەبێ، بۆیە پێویستمان بە نووستن هەیە تا بحەسێتەوە، جاری وا ئەبێ پەنا ئەبەینە بەر داڵغە تا باری ماندوویەتیمان سووك بێ. کە خەم دایگرتین و پەژارەمان زۆر بوو، پەنا ئەبەینە بەر قاوە، جگەرە، عارەق... تاد لە نوستندا عەقڵی بێدار کپ ئەبێت، عەقڵی شاراوە ئەبووژێتەوە. واتە کاتی بێداریی ئەکەوێتە ژێر دەستەڵاتی عەقڵی هۆشیارەوە، پەل بەستراوو دەم کوتراو ئەبێ، کە نوستین عەقڵی بێداریی گیانلەبەر ئاسا کارئەکات تا ئەحەسێتەوە. کە قینم لە یەکێك دادێ، تا ئەنوستبم بیر لەوە ئەکەمەوە لەگەڵیا رێك بکەوم، یا دەنگی لێ دائەبڕم رێگای خێر هەڵئەبژێرم، بەرژەوەندی تێبینی ئەکەم، ئەبینی پاساوی بۆ دێنمەوە، کە نوستم ئەبینم: ئەیکوتم ئەیکوژم، لێی ئەدەم، بە هێزی عەقڵی گیانلەبەری کۆن کارئەکەم، جنێوی پێ ئەدەم. وایش ئەبێ ئەنوستووم بەڵام بیرم کپ و ماندووە، داڵغەی زۆر بە دڵمدا دێت، ئەیبینم ریسوایە، داوای لێبووردن ئەکات منیش بەسەریا خۆم فش و گیف ئەکەمەوە، بەنازو فیزە ئەبۆڵێنم.

نیازو نیهادی بەد لە عەقڵی شاراوەدا جێگیر ئەبێ هەموو نیهادێکیش هەر خراپ نیە. مرۆڤی کۆن و گیانلەبەران خێرو چاکەیان زانیوە، بەڵام جۆری رەفتاریان توندوتیژ و بێ بەزەییانە بووە، وایش ئەبێ عەقڵی شاراوە بەرەو بەزەییمات ئەبات، پاڵمان پێوە ئەنێت بەرەو سەرۆکایەتی وزانیاری و مەزنیی، و لە خەویشمانا رووئەدات، چونکە توخمی خۆبەزل زانین لێمان جیا نابێتەوە بگرە لە نەخۆشیشدا. کە بیر لە هەرشت بکەینەوە سوود و بەرزی و بەرژەوەندی خۆمانی تیا بەدی ئەکەین.

## با دوو تێبینی ڕەچاو بکەین:-

١/ خەوی بێداریی "أحلام اليقظة" خەیاڵ و دالغەی ئاژەڵیی لە منداڵدا زۆرتر هەیە و جێگیرترە تا لەگەورەدا. ئەبینی لە یاریکردندا لەگەڵ خۆیدا ئەدوێت، ماوەیەك وا ئەمێنێتەوە، عەقڵی بێداری بە ئاگای ناهێنێ.

٢/ لە نوستندا منداڵانە خەیاڵ ئەکەینەوە، وا بیر ئەکەینەوە سواری گای شێت ئەبین، ئەفڕین، پیاوێك لەسەر منارەیە، هەروا شتی بۆگەن و پووچ. ئەمە مانای چیە؟ واتە خەیاڵ و دالغەی بەرەلایی پێش بیری ڕێکوپێکی عەقڵی بێدار کەوتووە، کە عەقڵی تازەی بێدار نوست، عەقڵی شاراوە بەرەلا ئەبێت هێزترە تاکتێکیتر.

## هێزی غەریزەی سێکس:

سێکس گرنگترین شتە کە عەقڵی شاراوە خەریك ئەکات، بەڵام ئەم باسە پشت گوێ ئەخەین، چونکە ناوبردن چەش و زەوق هەڵ ئەبزرکێنێ، ئەوانەی ئەم باسە ئەڵێنەوە هەر ئەوان هەست ئەکەن سێکس چەند بەهێز و داوێنگیرە! ئێمە لە ژیان وتێکەڵبوونمان بە خەڵك، بە تایبەتی لاوەکانمان، بە تەوازوعەوە لەم باسە بێدەنگ ئەبین، دێین و ئەچین، ئەم غەریزەیە لەلەشماندا کڵپەئەسێنێ، هەمووشمان ئەڵێین هیچ نییە! لاوەکانمان تووشی شێتی ئەکات و کیژەکانمان ئەباتە زەلکاوی هیستریاوە، و یا خووی نهێنی "ألعاده السريه "دەسپەڕکردن" تیایاندا ئەلەشێتەوە، ئەنجام عەقڵیان ئەشێوێ و هەمووش لێی بێدەنگ ئەبین، ئەدیومانە و نە بەسەر خۆماندا هاتووە.

هی وایش هەیە ئەم غەریزەیە ئەکوژێت و دەمکوتی ئەکات، یا هەر خۆی چاکە، یا ئەیشارێتەوە، و ئەبێتە شەیتان و گڕوکڵپە لە لەشی بەرئەبێ و هەڵی ئەپەڕێنێ، لە دالغەی هۆشیاری و نوستندا هەر خەو بەوەوە ئەبینێ، وا ئەبێ پەردەی نهێنی بەخۆیدا ئەکێشێ و تیامەڵاس ئەبێ، وایش زیان و مەترسی پتر ئەبێ، هەندێ بەتایبەتی پیرەکان لەو بڕوایەدان شۆڕوگڕی لاویی جۆرێکە لە بەرەلایی، شارستانی لەگەڵ خۆی هێناویەتی، بە چاوەدێری ویژدان و دڵ و ژیریی دای ئەمرکێنێتەوە و ئەبڕێتەوە، کە نێر و مێ قەدەغە بوون لە تێکەڵاویی وا نامێنێ، یا پێچەوانەکەی.

## کزەڵ ئەڵێت :

ئەگەر ڕژێمی وڵات ڕێك نەبێ و چاری نەکات وایە، ئەگەر چەوسانەوە بۆ هەردوو لایان نەبێ چاری ئاسانە. دەوڵەت و پیاوانی ئاینی و یاسا لێی بەرپرسیارە.

بەڵام لە ڕاستیدا سەرکوتکردنی هەست و سۆزی سێکس زۆر جار سەر ئەکێشێت بۆ کەم و کووڕیی نەفس و ئەعصاب و شێواندنیان، جۆرە سەرکوتکردنێ سۆز هەیە لەوانەیە خاوەنەکەی بکاتە پیاوێکی چاك. جا کەمێك سەرنجدان لە گیانلەبەران بەسە مرۆڤ درك بکات کە سروشت چەند بایەخ ئەدات بە زاووزێ ونەوە. نێر و مێ کارامە ئەکات بۆ یەکتر، و غەریزە بناغەیە لە دروستبوونی دەنگ و زاراوە و خێزان و ژیانی کۆمەڵایەتی، ڕەسەنە لە جوانییدا، بەڵام ئاژەڵ هەر غەریزەی هەیە، ئەوانی تر نیە، لەبەرئەوە "فرۆید" زیادەڕەویی نەکردووە کەمێك نەبێ، وایداناوە گشت شتێك ئەچێتەوە بۆ مرخی غەریزەی سێکسی هەر ئەمەشە زۆردارو زاڵە ئێمە وتمان بێدەنگ ئەبین لە باسی غەریزە، بەڵام هەندێ ڕووداو بەرچاو ئەکەوێت زەینمان وریا ئەکاتەوە، تا چ رادەیەك بەهێزە، ئەوە لاوێکە لە تەمەنی هەرزەکاریی وەختە تێ ئەپەڕێت، بەڵام غەریزە ئەیداتە بەر شەپۆڵ و بە تاشێکیدا ئەدات وردوخاش ئەبێت، زۆر ستەمە کچێك چاکبێتەوە لەو هیستریایەی تێی کەوتووە، ئەویش تاوانێکە ژن و مێردێکی عاشقی تیا کورژا لەپێناوی غەریزەدا.

**ئەڵێن،** کچێك خێزانێکی حەوت کەسیی خۆی کوشتووە چونکە نەیانداوە بەدڵخوازی خۆی. ئێمەش ئەبێ هۆشیار بینەوە کە سێکس چەند بەهێز و جارسە. ڕاستە شارستانی کەمێك خراپەی هێناوە. چونکە شوو دوائەخات بۆ "٣٠-٤٠" ساڵێك. و غەریزە لە "١٤-٢٥" دەس بە جووڵە و کڵپە و گڕ ئەکات. و لاوەکان ئەخاتە سزاو ئازارەوە. وا ئەبێ لەم تێکۆشانەدا تێنەشکێت، وایش ئەبێت بەو سۆزەوە ئەگاتە پلەی بەرزیی وپاکیی و خزمەتگوزاری و هونەریی، کەم هەیە سەر دەرکات و ئەو تەمەنە ببڕێت. گەنجێ هەیە ناتوانێ فەرمانەکەی بەسەر بەرێت، چونکە بیری پرت و بڵاوە داڵغەی هەیە ناتوانێ غەریزەی بگرێت و دایمرکێنێ، چونکە ئەم غەریزەیە جێگیر بووە لە عەقڵی شاراوەیدا، بەهێز پەستراوەتەوە، هاوجۆر نیە لە عەقڵی بێداریدا.

وائەبێ شێوەیەکی تاریك وەرئەگرێ و نایزانی سێکسە پتر ئەشێوێ. یەکێکی تووڕەیە، لە پلەی سامناکیدایە، ئەگەر ئەم دەمارگیریی و توندییەی شیکەیتەوە ئەبینی کەوتوونەتە ناو دوو شتی دژ بەیەك.

## عەقڵی شاراوە و بێداری:

خەوبینینی لاوەکانمان زوربەیان لەم جۆرەن، و نیشانەن بۆ غەریزەی گەمارۆدراوی دەمکوتراو. خوێنەر ئەبێ وایدانێ غەریزەی سێکسی گرنگترین کارگەری چالاکە لەناخی عەقڵی شاراوەدا، رەگ و ریشەی رەسەنی هەیە لە داڵغە و خەوبینینـدا، و گەورەترین هۆی شێتی دەروونیە لای ژن و پیاو. دەم کوتکردن ـپێشخواردنەوەـ کظم ـ هەست بەشتێ نەکەین و رائەبوورێت، پاشان لەبیرنەچێتەوە بێ هۆ نییە، لە بیرچوونەوەیش یەکجاری ناسرێتەوە چونکە ئەورووژێت بەشیکردنەوە و نوستنی دەروونیی موگناتیسی و بنبڕ نابێت. ئەگینا شتێکمان لە بیرچوو ناتوانین بیخەینەوە یادمان. ناوی یەکێکمان لێئەپرسن ئەیناسین هەرچی ئەکەین ناوەکەی نایەتەوە یادمان کەچی رۆژێك لە خۆیەوە ناوەکەی سەرهەڵئەدات، ئەمەیە ختورە، لە عەقڵی شاراوەدا مۆڵی خواردووە، عەقڵی بێدار دەستەڵاتی بەسەریا نیە، مەگەر لەکاتی زۆر بە ئاگاداریی و نوستنە و نەخۆشیدا، هەرچیمان کردوە و بەسەرمانا بێت یەکجاری لەبیرناچێتەوە ، بەڵکو لە بیرەوەرییدا تۆمار ئەبێ و ئەچێتە ناو عەقڵی شاراوە لە کاتی فەرمانا دەمکوت ئەبێ، تا هۆشیاری تەواو غافڵ ئەبێ یا نەخۆش ئەبێت جاسەر هەڵ ئەدات، ئەم دەمکوت کردنە کەڵك داریشە بۆ خاوەنی، چونکە لە عەقڵی بێداریدا بیری بکەوێتەوە بێ کەڵکە.

واتە منداڵێکی ترساو لە شتێ، ئەگەر هەر لەبیری بێت ناتوانێ هیچ بکات، جا ئەم ترسە قووتئەدات و ئەیخواتەوە ، ئەوسا ئەتوانێ بڕوات، ئەگەر هەموو شتێك بێتەوە یادی بە تایبەتی کۆششی چاو لە گەورە بدوێ، چونکە زمانی هەر ئەبێ وشەی منداڵیی بڵێتەوە لە یادیا. بەڵام لە بیرخۆی ئەباتەوە، کە وشەی تازە فێرئەبێت و ئەیڵێت، دەمکوت کردن سروشتییە، پێویستە لە گیانلەبەرا بەتایبەتی جۆرەکانی بۆق ئاسا، بەدەستە سەوڵەکانی مەلە ئەکات، و کەهاتە دەر لە ئاو وەکو گیانلەبەری وشکانی ئەڕوات. چونکە لە وشکانیدا بێتەوە یادی لە ئاودا نقوم ئەبێ، ئەعصابی تێکئەچێت و گەڕانی ئەشێوێت، بۆیە لە وشکانیدا بیرەوەریی مەلەکردن دەمکوت ئەبێت و بە قاچەکانی هەڵئەقووڵێ. بۆیە دەمکوتکردن بۆی بە کەڵکە.

هەروایش منداڵ پێویستە تا ئەگاتە هەرزەکاری زاکیرەی دەمکوت بکا، چونکە لە سود و چاکەیدایە، واتە ـکظم ـ بە تۆمارکراوی لە عەقڵی شاراوەدا ئەمێنێتەوە هەرکاتێ بێت سەرهەڵئەدا، بەڵام لەبیربراوەتەوە لەبەر هۆیەکە. دیمەنی یەکێکی شێلراوی جنراو

لە ئازارا بتلێتەوە، کار ئەکات لە ئاخمان، ئەم دیمەنە هەروا بمێنێتەوە لە یادمان گشت سەعاتێك، ناتوانین کاری رۆژانە بەسەر بەرین و هیچ بکەین، چونکە پەژارە و زەینمان ئەگرێت، ئەمەیش لە چاکەی ئێمەدایە لەیادمان نەمێنێ، ئەم کارەساتە بە شێواوی لەخەودا ئەبینین. چونکە لە عەقڵی شاراوەدا مەڵاس ئەبێ و ئەبێ بە داڵغە چونکە تۆماری کردوە.

## بە تەجروبە ئازمودەیەو دەرکەوتووە:

بە ئیحای خەست و گەرم واتە نوستنی موگناتیسی و دەروونیی، ئەتوانین کاتی منداڵیی خۆمان بێنینەوە یاد. نوستنی وا حاڵێکە عەقڵی بێدار ئەنوێ وەکو نوستوو هۆشیاریش وایە گوێ ئەگرێت لەو کەسەی خەواندوویەتی.

وتمان دەمکوت کردن پێش خواردنە کەڵك و زیانی هەیە چونکە سۆزو خۆشەویستی دەمکوت ئەکەین. باسی سێکس دانی پیابنێین خەجاڵەت ئەبین، ناچار قووتی ئەدەینەوە، چونکە ژیانی شارستانی لای قەدەغەیە دان پیانانی. ئەگەر سۆزی توندوتیژمان لەبیر خۆمان بردەوە، غافڵمان ئەکات و ئەبێتە داڵغە و سەرکەشیی. لەوانەیە بەرەو خراپەیەك برۆین و کۆمەڵ پێی رازی نەبێ.

لەوانەیە بە منداڵی کارەساتێکمان دیبێ و لەبیرمان چوبێتەوە، بەڵام لە گەورەییدا ئەبێت بە کابووس، بە زۆر شێوە خۆی ئەنوێنێ لەخەودا، نارەحەتمان ئەکات و سەغڵەت ئەبین، کەچی وائەزانین لەبیرماندا سڕراوەتەوە، لە ڕاستیتیدا ئەگەر سۆز بەهێز بوو، دزە ئەکات بۆ عەقڵی شاراوە و ئەبێتە مێردەزمە. ئەم کابووسە لەئەنجامی ترسێکی کۆنەوەیە، کە عەقڵی شاراوەت بە ئاگا هێنا و راستیت پێ سەلماند، جا تێئەگات، ئیتر ئەو تۆمارکراوەیە بە پێچەوانەوە لێ ناداتەوە، یا کەم کەم کزو سووك ئەبێ و نامێنێ.

## خەم و تووڕەیی:-

هەندێ کەس روونەکاتە کارو فەرمانەکەی بە دڵێکی گەرم و رەزامەندییەوە هیوای سەرکەوتنی هەیە. و هەمیشە سارد و شل و شێواو پەستە. هەمیشە ڕەشبینە، بێزاری دەرئەبڕێ غەرقی ماتەمینە، هەراسانە، تووڕەیە، دوودڵە، لەگشت شت ئەترسێت و حیسابی بۆ ئەکات. ئەگەر باری سەرنجی زانیاری ئەم کتێبە بگرین هیچ شك نابەین تەنیا دوو هۆ نەبێ، ئەویش کێشەی نێوان عەقڵی بێدارو شاراوەیە. ئەگەر هەردوو

عەقڵەکان گونجان و یەکیان گرت، ئەوا بەدڵخۆشییەوە ڕووئەکەینە کارەکە و ئەگەر بە پێچەوانەوە دژ بوون ئەوا هەست بەبێهێزیی و ماتیی و تووڕەیی ئەکەین. بۆ شیکردنەوەی ئەم بابەتە وایدائەنێین لەوحێکی درێژ دانراوە لەسەر زەوی، داوایانکرد بەسەریا بڕۆین بەئاسانی ئەڕۆین و ناترسین لە کەوتن، بۆ ناترسین؟ چونکە ناکەوین، وەکەوتنی پێناوترێت. بەڵام گریمان ٤٠ مەتر بەرزکرایەوە و دانرا لەسەر دوو دیوار، وتیان بڕۆ بەسەریا، لێرەدا تووشی دەمارگیریی و گرژیی ئەبین. هۆیەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ دژایەتی نێوان ئەو دوو عەقڵە. بەو عەقڵە تازمیەی هەمانە پێویست بەترسان ناکات مادام لەسەر ڕۆیشتین، و قاچ و قۆڵمان ساغە ئەتوانین بڕۆین با لەسەر دوو دیواری بەرزیشبێ. بەڵام لەم کاتەدا بیر لە بەرزییەکەی ئەکەینەوە حسابی کەوتن ئەکەین، ئەترسین و دزە ئەکا بۆ ناو عەقڵی شاراوەمان ئەکەوینە ناو دوودڵیی و ڕاڕایی و هەست بە دەمارگیریی و گرژیی ئەکەین، و بیر لەکەوتن ئەکەینەوە و ئەکەوین بەکردار، بێگومان کارەکانمان ئەگەڕێتەوە بۆ ئەعصاب و مێشك و دەماغ کە بیرمانکردەوە لە کەوتن و بەبیرمانا گوزەربکا، دەمارو ئەندامەکانمان ئەجوڵێنێ بەرەو کەوتن، ئەبێ بە وەحی و سرووش لەدڵمانەدا. هەرواش تاقیکردنەوەی قوتابخانەکانیش وایە، چونکە سۆزی ترس لە دەروونمانا ماتەی داوە، ئەمانشڵەژێنێ. هەرچیمان لەبەر کردبێ لە بیرئەچێتەوە، یا کە پێشوازی سەرۆکێکی بەرز، قازی، وەزیر بکەین، یا ناحەزێك تووشی ئەعصاب ئەبین، دەمارگیر، توند و گرژ و تیژ ئەبین. چونکە سۆزی هەڵچووی گەمارۆدراو، دەم کوتکراو لە عەقڵی شاراوەدا توند و تیژ ئەبێت، پەنایەك شك نابات بۆ ئەوەی هەناسەیەك بدەین ناچارین دەست و قاچ و لێومان ئەجوڵێ و ئەلەرزێ پاڵەپەستۆ لەسەر عەقڵی شاراوە کز ئەکات. کەم کەسی عصبی و تووڕە هەیە لە دەمەتەقێدا ئەندامێکی ئەلەرزێ و ئەجووڵێ. یا ماسوولکەی سەروچاوی گرژ ئەبێ، یاری بەزنجیری سەعاتی ئەکات، دەست وقاچ ئەجووڵێنێ، تووڕەبوون بەڵگەیەکە لە عەقڵی شاراوەدا، سۆزێکی دەم کوتراو هەیە. بەگەرمیەوە بۆ ئیشێك ئەچین تووشی هەڵە ئەبین، ئەبێ بەسەهوو، هۆی ئاشکرای نیە، هەرچەند کارەکانمان هیچ و پووچ بێت بێ هۆ نییە.

کاتێك عەقڵی بێدار بە ئاگا بێت، عەقڵی شاراوە دەمکوت ئەکات، بەڵام جاری واهەیە غافڵ ئەبێ لەبەر ماندوویەتی، ئەوا ختورات لەوێوە هێرش دێنێ و هوروژم ئەکات، عصبی و تووڕە ئەبین، کە زۆر بوو لە کارو فەرمان بێزار ئەبین و مات ئەبین، چونکە هەردوو عەقڵەکە هاوجۆرنین. کە ڕاکشاین لەجێگەیەدا نوستین بێهۆش بووین

عەقڵی شاراوە بە ئەندێشە هەراسانمان ئەکات لە بێخەویدا و کە نوستیشین عەقڵی شاراوە چالاك ئەبێ خەونی ترسناکمان نیشان ئەدات. وا ئەبێ راچەنین و هاوار ئەکەین. شەکەتیی لەشمان دائەگرێت، لەش دروستیمان دائەبەزێت بەرەو خەراپتر. ئەمەیە هۆی سەرکەوتن و ژێرکەوتن لە فەرمان. منداڵ هەیە حەزی لە ئیشەکەیەتی، وەکو بچێت بۆ یاری بە لەزەتەوە تێئەکۆشێت، چونکە دژایەتی نیە لە نێوان هەردوو عەقڵەکەی.

لەسەر ئەمە هەموو مرۆڤێ ئەتوانێ ئارەزووی خۆی تێبگا و جۆرێك چالاکی بسەپێنی بەسەر عەقڵی شاراوەیدا تا باری زەبرو زەنگ بەسەر عەقڵی بێدارەوە سووك کات بەهۆی وەرزش، وێنە، خوێندنەوە و دارتاشیی و هەلووکێن... تاد. هەرکەسێك کەمێك لەکاتی رۆژانەی تەرخان بکات بۆ ئەو کارەی حەزی لێئەکات و بیکات، دەمارگیری و تووڕەیی و ماتیی و داڵغەی کز ئەبێ. هەندێ پەژارە و ماتیی هەیە چارنیە ئەبێ ببێت، ئەبێ بە خێرایی بنبڕ بکرێت بە سرووش و بە ئیحا بدرێت بە عەقڵی شاراوە. ئەگەر ناکۆکیی ژن و مێرد بوو کۆتایی پێبێنە و بنبڕی بکە و ئەگەر لەگەڵ خەڵکی تردا بوو دژایەتی و درێژەی ئەکێشا، ئەبێ کۆتایی پێبهێنرێت، ئەگەرچی بەشکانەوەی زیانیش بێ چونکە بەزۆر ئەوەی پەژارە دروست ئەکات ئێستایە بەڵام رابوردووی تازە لوولیدا و پێچایە ئێستا سەرکەوتنی تازە ئاکاری ناهێڵێ. ئەوەی لێرەدا بە کەڵك بێت ئیحا و سرووشی خۆییە بۆ لابردنی غەم و خەفەت، واتە کەسەکە ئیحا بەخۆی ئەدات پێش نووستن. کاتێ نزیکە لەشی نوقمی خەو بێ، جا هەر وشەیەك ببیستین کارمان تێ ئەکات، هەر ختوورەیەك بە مێشکماندا بڕوات ئاسەوارێك جێدێڵێ، هەروا وشەی سەرکەوتنیش وایە، مرۆڤێکی هەراسان خەو لێتەریو، وشەی نوستن دووپات ئەکاتەوە وەکو ئەوا نوستم ئێستا، وەختە بنووم، ئەمە وەختێك زۆر دووپات کاتەوە ئەندامەکانی خاو ئەبنەوە، چرچیان لێ بڕابێ و گرژییان تیا نەبێ، ئیتر زۆری پێناچێت ئەنوێت. "٢٠" جاری دووبارەی بکاتەوە، ئەندامێکی نابێ بجووڵێ، ئەگەر یەکەم شەو سەری نەگرت لە داهاتوودا سەرئەکەوێ ئەتوانین خۆمان تەسلیمی خەو بکەین خەومان لێ بکەوێ. جا بیر ئەکەینەوە لە باسێکی خۆش، بەڵام لەنێوان بێهۆشی و خاوبوونەوەدا "إسترخا" کە لە خەوتن بچێت.

## خەو بینین:

خوێنەری بەڕێزی ئەم کتێبە، ئەبێ بەشەکانی پێشوویت باش خوێندبێتەوە... عەقڵی سایکۆلۆژی دەروونیی ئەڵێت: عەقڵ پێکهاتووە لە دوو عەقڵ، عەقڵی شاراوەی کۆن لە باپیرانەوە ماوەتەوە، بووە بە کەلەپور، ئەمەیان عەقڵی شەهەوات و خۆشی و ئاهەنگە، عەقڵی بێدارو هۆشیار تازە و ئێستا و سبەی پێئەزانێ و بیری لێئەکاتەوە ئەمەیان توخم و رەگەزی لۆژیکی زانستی تێدایە بە کردار. و بە فەرمانی پێ ئەزانین، ئەویان کاری خۆی ئەکات لە ناخ و دەروونمان بێ هیچ دەستەڵاتێکی ئێمە. واتە "أحلام اليقظة" خەوبینین بەئاگاو کاتی نوستن. عەقڵی هۆشیار و بێدار ئەنوێت، شێت ئەبێت، بە ئارەق و مادەی بێهۆشکەر سڕ ئەبێت، ئەمە مانای وا نیە عەقڵی شاراوە هەرگیز تێك ناچێت و نانوێت، مەست و سڕ نابێت. ئەو ئەزانین کارمان کرد و ماندو بووین زۆرچاك بە قووڵی ئەنوین، و هیچ خەو نابینین، کەوابوو هەردوکیان خەپ ئەبێ. لە شێتێك ئەچێت زۆر شێواو دەست بە قوڕوخۆڵ خواردن ئەکا. عەقڵی غەریزەیی کە خواردنی پێ جیائەکاتەوە ئەویش تووشی شێتیی ئەبێ. ئەو کەسەی عەزق ئەخوات هەست ئەکات چینەکانی عەقڵی بەرووددووا تووشی شێتیی ئەبێ، بەڵام عەقڵی غەریزی ئاخر شتە تێکئەچێت و ئەشێوێ. پوخت و پاڵاوتەی قسە ئەوەیە عەقڵی بێدار ئەنوێت، و شاراوە خەونمان پێئەبینێ. وەکو زۆر ماندوبوون هەردووکیان ئەنوون. کاتێ هۆشیار و بەئاگا بوون، عەقڵی شاراوەی دەم کوتکراو نایەڵێ سەربەرزکاتەوە. ئەگەر سۆزو و ئارەزوو، برسێتی، تووڕەیی، تەماعان تێدا دروستبوو دەمکوت ئەکرێت. بەڵام کاتێك بە خشکە دزە ئەکات بۆ عەقڵی شاراوە، ئەیەوێ پشوو بدات. بە دالغە و خەیاڵ ئەبێت بە خەون "حلم" برسی خواردنی خۆش ئەخوات... تاد. کەوابوو خەون بینین هەرکاتێ روویدا. ئەوە بەدیهێنانی ئارەزووە. لە برێتی هۆشیاری. بەڵام بەدیهێنانی گشت خەونێك وا نییە "تعبير" خەون کێشەی مرۆڤە بۆ بەدیهێنانی ئارەزووی، لەخەودا بەدی هات ئەوا باشە، ئەگینا هەر لە کێشەدایە، لە خەو هەڵئەسین سەرسامین، عەقڵی شاراوە ئەیەوێ سەرکەوتوو بێ، جا خەیاڵی سەرکەوتنمان بۆ بەدیدێنێ.

### دوو تێبینی هەیە

أ- ئەگەر نوستن سووك بوو هەست بە کێشە ئەکەین سەرسام ئەبین.

ب- ئەگەر قورس بوو هەست بە بەدیهێنانی ئارەزوو ئەکەین.

هۆیەکەی لە نوستنی سووکا ئەم دوو عەقڵە بەیەك ئەگەن دەم کوتی ئەکات و ئارەزووی بەدی نایەت، بۆیە ئەکەوێتە کێشەوە بێ چارەسەر لەنێوان بەدیهێنان و بەدی نەهێنان‌دا و قورس بوو بێدار ئەنوێت. ئارەزوو بەدی دێت، لەسەر شێوەی کۆن.

## ئەی کابووس "مۆتەکە" چۆن تەفسیر بکەینەوە؟

رووداوێکی ترسناك روونەدات و لێی رزگار ئەبم، بە عەقڵی خۆم سۆزی ئەو ترسە دەمکوت ئەکەم، و قووتی ئەدەمەوە، گشت سۆزێك بەرچەڤە ئەدرێتەوە بۆ کارو ئەکرێت، ئەبێ بە هێزێکی مەڵاسدرا و لە عەقڵی شاراودا، لە بێداریدا بێتەوە یادم، تووشی دڵەکوتێ ئەبم، بەڵام لە نوستندا ئەبێ بە مێردەزمە(کابووس واتە مۆتەکە).

ئەو ترسەی خەیاڵی لێبکەمەوە، یا لێم روویدابێ بەراستی بەمەوێ لەدەستی هەڵبێم و راکەم، ناتوانم بۆچی؟ چونکە مرۆڤی کۆن کە ترساون، لە دارستانە چڕەکاندا خۆیان مەڵاسداوە، و جووڵەیان نەکردووە، وەك رێوی بێدەنگ بوون. چونکە عەقڵی شاراوە ئەچێت بەدەم ترسەوە "کابووس" لە کۆنا بەڵگەی ترس بوو، ئەندامیان سڕ و وشك کردوە، لای ئێمە ئێستا سووکە، و خەریکە لە سرووشتا بسڕێتەوە، مەبەست ئەوەیە عەقڵی هۆشیار و بێدار دەستەڵات بکێشێت بەسەر شاراوەدا.

## رەمزو هێما لە خەوندا :-

لەو کاتەی مرۆڤ دەستیکردوە بە لێکدانەوەی خەون رەمزو هێمای بەکارهێناوە، لەوەتی فەرهەنگ و رێزمانی بۆ وشە دروستکردوە، رەمز و هێمای لەگەڵ "مجاز و إستعارە" کردوە بە کۆڵەکەی زمان و وشەو رەوانبێژیی، بۆ هێماکانی خەون گوزارە ئەدەینەوە "فرۆید" کە توانیوەیەتی بەراوردێ بکات، خەون دەست نیشانی داهاتو و ئاییندە ناکات،

خەم و پەژارەی خاوەنەکەی بە پێچەوانەوە، لێك ئەداتەوە، خاوەنی نایزانێ. وا ئەبێ سۆزو ترس، ئازارو دڵداریی، تۆڵە سەندنەوە، زاڵبوون بەسەر دەروونـدا جێی خۆی ئەگرێ و دەمکوت ئەکرێت، و قوت ئەدرێتەوە و لەبیر ئەچێتەوە، بەڵام دزەی کردوە بۆ عەقڵی شاراوە و پاش چەند ساڵێك سەر هەڵئەداتەوە. عەقڵی شاراوە مانای رووت گوزارە ئەداتەوە بە شتی بەرجەستە. لەخەوندا پیاوێکی درێژ، ژنێکی جوان، قەسرێکی بەرز ئەبینین.

ح _ لاوێکی تەمەن سی ساڵە حەوت ساڵە ئەم خەوە ئەبینێ: ئەچێتە ئێستگەی شەمەندەفەر، بلیت ئەبڕێت و ئەچێت بۆ شەمەندەفەر و سوار ئەبێ، پێی ناگات و دەرئەچێت.

گوزارەوەی ( تعبیری) خاوەنی چاوی لە بەرزیی و پایەی باڵایە، و بڕوای بە خۆی نیە. لە ناخیا بیری بێچاریی جێگیر بووە، هیچ هیوای نیە سەرکەوێ عەقڵی شاراوە هێمای تێشکانی بۆ ئەنوێنێ، کە قافڵە گوزەشتی کرد و هەرگیز نایگاتێ بۆ ئەوەی رزگاری بێ لەم وەهمە، پێویستە راستبکرێتەوە، لەپێش نوستندا ئیحا بەخۆی بدا کە سەرئەکەوێ لە ژینا. وێنەی سەرکەوتن و حاڵەکانی بکێشێ و بێتە بەرچاوی، تاویستو بڕوای تیا ئەڕوێت.

ن_ تەمەنی بیست ساڵە، سۆزی زاڵە بەسەر ویژدانیا، کاتێ بە ناگاو بەخەبەرە. چەند ساڵێکە ئەم خەونە ئەبینێ: ئەفڕێت بەسەر دەریای نیلدا، بۆئەوەی رەگەزو نیهادی خەونەکەی بزانین دەمکوت کراوەیە: لێم پرسی کە ئەفڕیت چیت بە دڵدا دێت؟ وتی مەزاری ئەولییایەکی صالح کە شادی و خۆشی و رابواردنی لێیە. وتم خەونێکی ترم بۆ بگێرەوە. وتی لام وابوو لەتەك پادشام خەڵکم لێ دوور ئەخستەوە تا کەڵەکە نەکەن.

## گوزارەی:

فڕین لای ئەو رەمزو هێمای بەدیهێنانی ئارەزووی بەرزییە، ئەم کەمتر لە وەزیر بیرناکاتەوە لەگەڵ خۆشیی و بەختەوەریدا.

ج_ لەخەویا ئەڕوات بە شەقامی شۆستەکراودا، پاشان خاڵۆی ئەبینێ دانیشتوە لەلایەکی ڕێگاکەوە. جا ئەبینێ ڕێگاکە تەسك ئەبێتەوە و خواروخێچ پیا ئەڕوات بە ترس و هیلاکییەوە تا ئەگاتە دیوارێکی بەرز ڕائەوەستێ، بەشێواوی بە ناگا دێت. لێم پرسی خاڵت چی ئەکات؟؟ وتی بێکارە پارەیەکی دەس ناکەوێ و حەزی لێناکەم. وتی ئەزانم مووچەخۆری میرییە و دڵنیایە و ئەژی. مانگانە مووچەیەکی هەیە، پاشان لەبەر هەرشتێ بووە دەرکراوە بووە بە دەلاڵ، سەرکەوتوو نەبووە. هەردەم لە پەژارەدا بووە. لە پاشەڕۆژی ئەترسا ڕێگاکە ئاشکرایە. دیکۆری فەرمانبەری میری نیشان ئەدات لە هیچ ناترسێ، خاڵۆی ئەبینێ رەمزی بێهیواییە لە ژیان. ئەمجا ڕێگاکەی بەردەمی خواروخێچ و تەسك ئەبێ. ئەمیش هێمای ئیشی دەلالییە هیچ قازانج ناکات. جا دیوار ئەبینێ ڕێی لێگرتوە. ئەمەیش ترسە بە دڵیا چووە ماویەکە دەلالیی دەرگای لێداخستوە ئەمەیە

ڕێگای ژیان. عەقڵی شاراوە والێی حاڵییە. خەون کێشەیەکە ئەیەوێ سەرکەوێ، عەقڵی شاراوە هەڵوێست ئەکات و ڕێگای نیشان ئەدات بە لەشگیی دیوارێك.

١- بەخەو بینین گوزارەی ئەندێشەکانی ئەنوێنێ، عەقڵی شاراوە ئەیەوێ باسەکەی بۆ چارەسەر بکاو ناتوانێ.

٢- عەقڵی شاراوە بێهیوایی کەسەکە ئەنوێنێ، لەسەر شێوەی بیری مرۆڤی کۆن. چونکە ئەوان لەباتی بیری ڕووت شەخسیان داناوە، لەباتی شەڕ شەیتان لەباتی خێر خوا، هەروا.

ح- کچێکی ١٨ ساڵانەیە. خەون ئەبینێ وێنەگرێك دێت وێنەی ئەگرێت لە جوانترین کاڵا و بەرگا. دیارە ئەم خەونە سادەیە بەڵام ئەم کچە بەهۆی منداڵییەوە بوختانێکی پێ ئەکرێ. ئەم باسە ورد و گرنگە، یەکێك ئەیەوێ بیخوازێت و شووی پێبکات، لێم پرسی وێنەی گشت لەشتی گرت؟ وتی نازانم هەر دەم و چاوم بوو، وێنەگرەکە ڕەمزی مێردە.

"س" دوو ژنی هەبوو، درێژەکەیانی دەرکرد یەکێکی کورتەباڵای مارەکرد. چووم لۆمەم کرد، هەڵەکانیشم نیشاندا، دەستی پێوەنام، ئەمە کاری تۆ نیە. کەبەناگا هاتم بیرم کردەوە هەر شتێکم بە دڵدا هات جەمسەرەکانیم دایەوە دەم یەك و تەریبم دایەوە.

## لێکدانەوەی:-

نیوەڕۆ بەر لەئێوارە لای دۆستەکەم بووم، دیتم نووسەرەکەی دەرکرد پیاوێکی درێژ بوو، گوێم شلکرد ئەدوا، یەکێکی تری هێنا لە جێگەی ئەو داینا، لام خۆش نەبوو دەریکرد پێشم وت. بەڵام عەقڵی شاراوە بۆچی لەباتی ئەم پیاوە درێژە ژنی نیشاندام؟ دیارە لەسەر شێوەی کۆن ڕۆیشتوە ژنیان لەباتی نۆکەرو کارەکەر داناوە، هەر کاتێ ویستبێتی دەریکردوە. لەخەودا بینی سواری براکەی خۆی بوە، بەقێزەوە گێڕایەوە چونکە ئارەزووی برا ناکرێت. دیارە شەهوەتی شازە. ئەمە خەوێکی سادەیە. شەڕی بوو لەگەڵ براکەیدا و تۆڵەی خۆی لێ ئەکردوەتەوە، فیسق لە عورفی کۆمەڵایەتیدا ئیهانەیە وای لەخەودا دیوە تۆڵەی لێکردۆتەوە و گشت خەونێك وایە، بیری کۆن لە خەوندا کەم هەیە خەونەکەی گفتوگۆی تیابێت، ئەبینێ و نابیستێ و ڕۆشنبیری کۆنی تیا نەبێ، ڕەمز و یاد و بیرەوەری منداڵی و ئارەزووی تیایە. ئەمەیش ئەگونجێ لەگەڵ سەرنجی

عەقڵی شاراوە و تیۆریا بیرەکان بەرجەستە ئەبێ لە هێمادا، گۆچان و مار نیشانەی پزیشکین، واجبی هاوسەری لە پشتێندایە. خۆکوشتن لە پیاوی کوژراودایە بمانەوێ واتای رەمزەکان بزانین، ئەبێ دراسەی زاراوەی کۆنی بکەین. کارگەری گەورە عەقڵی شاراوەیە خەون دێنێتە کایە، وشە تازەکان شیبکرێتەوە، و رەمزە گشتییەکان ئەبێ بدۆزرێتەوە.

هەر میلەتێ نیشانە هێمای خۆی هەیە، وشتر لای عەرەب، شەپقەیە لای ئەوروپا، کەشتی و قاپ نیشانەی ژنە، باڵیش لەشە، یا ژیانە. ئەگەر بەڵگە ئەبێ دزی، بینای کرد ژنی هێنا، قۆناخی ئاخر سەفەری دوورو مردنە، جلی ژێرەوە "دەرپێ" ئافرەتە. بەمنداڵ ئەڵێن فلان رۆیشت بۆ سەفەرێکی دوور تێبگات. لە ناو هاتە دەرەوە منداڵ بوونە. چونکە نۆ مانگ لە شلەدا ئەژی. زۆربەی خەونەکان نیشانەی مرخی سێکسە میوە و ئاهەنگ، شووکردن و ژن هێنانە لای نێر و مێ.

## بۆ وێنە:

کچێك پاڵتۆیەکیان دا بەشانیا وەکو هی خوشکی وابوو، ئەمیش نەیویست و یەکێکی تری داوا کرد گەورەتر.

لە خەونیا درەندیەك هێرشی بردە سەر کچێ ویستی سکی بدڕێ و ترساو بوو بە مێردە زمۆکە. پاڵتۆکە مێرە شوویەکی وای ناوێ وەکو هی خوشکی، مێردێکی پایەبەرزی ئەوێ. درندە پیاوێکە لە حاڵی سێکسدایە بە خۆی و حەیتەکەیەوە. لە کۆندا ژنانیان رفاندووە لە خەڵك و نەتکیان کردوە. ژن با حەز لە مێرد بکا بەڵام لێیشی ئەترسێت، چونکە عەقڵی شاراوە ئەم تەجروبەیەی حاڵیی کردوە. سواری فرۆکە بەرزییە. مردن و زیان نەخۆشی و تۆوچاندن رەمزی خوایە.

تا ئێستاش "استعارە و مجاز" واتای رەمز ئەبینن، لەگاڵتە و گەپ ریشاڵیان ماوە.

## عەقڵی شاراوە و ختووورە:

"فرۆید و ریفرز" دوو زانای تازەی دەروونناسین. یەکەمیان ئەڵێ بۆ لێکدانەوەی خەون چاك وایە لە جێگەی خۆیدا بە راکشاوی بمێنێتەوە، بیری رووداوی خەونەکە بکاتەوە، جەمسەریان تەریب بدات و بیزانێ، ختوورەی چی بەزەینیا دێ تۆماری بکات لە بیرەوریەدا بەراوردیان بکات بۆ لێکدانەوە. ریفرز ئەڵێ خاوەنی خەونەکە وازبێنێ چی بەزەینیا دێت با بێت و نەیگرێت.

نموونە: لە خەویا سەگ گەزتی: بیر لە وشەی سەگ بکاتەوە چی لەوبارەیەوە بە زەینیا دێت بینووسێت، هەروا گەزتن. هەردووکیان ختوورەی بیریین، بۆ لێکدانەوەی خەون دایان ناوە سۆزی دەمکوتکراو لە عەقڵی شاراوەدا خەون بە مرۆڤ ئەبینێ. و ختوورەیش بە زەینا هەڵئەکات. و خەون بێداری و بەئاگایە لە راستیدا. خەون، ختوورە لەسەرچاوەیەك دێنەدەرەوە یەکتر تەواوئەکەن. بەڵام ختوورە لە شتی مەحسوس جیا نابێتەوە، خەون وا نیە. ناحەزێك ئیهانەم بکات و نەتوانم وەڵامی بدەمەوە بە تۆڵەوە سۆزو قین دەمکوت ئەبن لە عەقڵی شاراوەدا، جا لەخەودا ئەیکوژم، یا گسکی لە کۆڵان پێ ئەدەم، یا جانەوەری دڕندە ئەیخوات بە ختووره ئەوەندە خەیاڵ فراوان نابین، چونکە لەژێر عەقڵی بووەدا ئاگادار ئەکرێ بە پێی واقیع ئەبێ بڕوات.

کەوابوو ختووره خەونی سووکی عەقڵی ویژدانە. هەست ڕائەکێشێت و ئەیکا بە ئارەزوو تا زۆر بەهێز ئەبێ، عەقڵی شاراوە سەریحترو دەرکاوترە تا بێدار. بۆیە زمان ترازان ئاشکرا ترە لە نیازی وشەی رێك و رەوان. چونکە ئەمیان بەحیساب و پارێز و تقدیری بەروودووا ئەدوێ. بەڵام ئەویان گوێی پێنادات وەکو حەیوان و منداڵ وایە لەشێوازدا. ژن و پیاوێ چوون بۆ لای کچێکی نەخۆش، لەناو دانیشتواندا ژنێك هەبوو، ئەویان ئەمی خۆشنەئەویست، کە ڕۆیشتن لە بریتی بە نەخۆشەکە بڵێ سەلامەت ئەبی، بەم ژنەی وت "خوا رەحمت پێ بکاو خۆت خۆش!" چونکە قینی لێی بوو حەزی ئەکرد ئەم نەخۆش بێ، عەقڵی شاراوە خستییە هەڵەوە. گشت لە بیرچوونێك بێ هۆ نییە. برادەرێك هەبوو دڵداری لە گەڵ کچێك کردبوو، کە ئەچوو بۆ لای کاتێکی ئەزانی وا لە بەردەرگای ئەواندا وەستاوە، سەری سوڕ ئەما چۆن وا بە خێرایی گەیشتوەو. و ئەیویستووە بێت بۆ لای. سۆزی دڵداری هێندە بەهێز بوو لە نیهادیا، دزی لە ویژدانی کردووە بە هەڵی زانیوە پاڵیناوە بە قاچەکانیەوە بەرەو ئەوێ ڕۆیشتوە.

ئاشکرایە بێداری بە ئاگا بوایە شوێن سۆز نەئەکەوت، بۆیە خەڵکی لە شەقامەکاندا ئەڕۆن و ئاگایان لەخۆیان نیە قسە ئەکەن، سەرو دەس با ئەدەن، ئەڕۆن و هەڕەشە ئەکەن، ئەبینی خەونی خۆکوشتن چۆن دائەمەزرێت و جێگیر ئەبێ و دزە ئەکات لە عەقڵی شاراوەدا و هەل ئەبینێ لە بێدارو کارو کەتنی خۆی ئەکات. بە خەون بینینی ئاشکرا ئەبێت و هەندێ بەدبەختی ئەگاتە پلەیەك کە خۆکوشتنە.

وانەبێ هەزارێ لە شەقامدا رێگا ئەکات و هەل نوێ و ئوتومبێل ئەیشێلێ و ئەمرێت، خەڵکیش ئەڵێن قەزا و قەدەر بوو، یا لاساری و کەمتر خەمی شۆفێر، بەڵام لە

راستیدا خۆکوشتن کشاوەتە عەقڵی شاراوەی پێی نازانێ. وەکو کابرای ڕۆیشتوو بۆ لای دڵدارەکەی.

ئەبیستین یەکێك بە شەپازلەیەك مردوە، ڕووداوەکە ئاسایی و سادەیە بە لێدان مردووە. بەڵام کوشتنی ڕاستەقینەیە هیچ ئاولێڵ ناکات. چونکە بکوژ نیازی کوشتنی کردووە لە ناخیا، نیازەکەی زاڵتر بوو بەسەر ویستیا دەستی وا لێکردوە بەهێز بیوەشێنێ و بەزللەیێك بیکوژێت.

هەڵەی زمان و پێنووس و قاچ و دەست نیازی پەنگ خواردووی دەمکوتکراو لە عەقڵی شاراوە دەرئەخات کاتێ هۆشمان لاواز و بەرەڵا بێت، هەڵە دەرفەت ئەبینێ. وا تێئەگەین هەڵەیەکی سادەیە، بەڵام بەشیکردنەوە دەرکەوتووە هەر هەڵەیەك هۆیەکەی ڕەگەزێکی هەیە پۆشراوە لە عەقڵی شاراوەماندا. ئەو ختوورانەی بە درێژای ڕۆژ بە دڵمانا دێت هەمووی هەڵە دارنییە و لە ڕێبازدا وەك خەون وایە و بریتییە لە ئارەزووی کپکراو. یا کێشەی نێوان نیازی داپۆشراو لە ناخماندا و لەهەستی دەروماندا لەبەرئەوەی ئاواتمان بێسنوورە لە هی منداڵ ئەچێ، بەڵام پلەی خەون کزترو خاڵییە لە ڕەمزو هێما. هەروا ختورە گواستنەوەی تێدایە.

جارێك من و برادەرێك بانگ کراین بۆ نیوە ڕۆژوویێك، لە باخەکەدا پیاسەمان دەکرد برسێتی تینی بۆ هێنام و بەهاوڕێکەم وت ڕەنگە تۆ زۆرت برسیبێ. لە ڕاستیدا خۆیشم وا بووم، عەقڵی شاراوە، بە خەون و بەختووره بەرەو خەیاڵی بەرزو سەرکەوتنمان ئەبات، هەندێ جار ئەگەر بمانەوێ ناخی دەروون و ئارەزوومان بزانین ئەبێ ختوورە و خەونەکانمان بپشکنین، چونکە تەماعی دونیا کێشە و گرێکوێرەی خوورەوشتە ڕەسەنەکانمان ئەنوێنن. وائەبێ هەردوکیان بەرەو نزمیی دائەبەزن. موراهیق بیر لە سێکس، برسی لەخواردن، بەندکراو لە ئازادی، ماف خوراو لە تۆڵەکردنەوە بیرئەکاتەوە و زۆر پیش بخواتەوە ئەبێ بە ئیرادە و پاشان ئەیکا بە تاوان. بەڵام کەمێك خۆگرتن و ئاراستەکردنی ختوورەکان بەرەو مەبەستی چاك و پیرۆز ئەمانگۆڕێت و ئەمە ئەزانین و ئەبێ پێش نووستن ئاراستەبکرێت بە ئیحاو ئیقناع کردن، بۆیە إبن ألعربي ئەڵێ: بەندە ئەبێت هیمەتی ئامادە بکات لە خەونەکانیاو و حاکم بێ بەسەر خەیاڵ و ئەندێشەیدا، لەژێر دەستەڵاتی عەقڵا بنوێت وەکو بەئاگا بێ ئاوا. ئەمیش زۆر سەخت نیە ئەگەر رووبکەینە خۆمان پێش نووستن. لە نێوان إسترخا و وەنەوزدا، بۆیە خەونمان لەبیر ئەچێت، چونکە عەقڵی بێدار کپ و دەمکوت ئەکات.

چاکترین کات بۆ بیرهاتنەوەی کاتی نێوان نوستن و هۆشیاریە کە عەقڵی هێشتا تەواو بەئاگاو بەخەبەر ئەبێ.

## پیشخواردنەوە و بەرزیی:

وتمان برسیی بە خواردندا هەڵئەدات، تێر ڤیزی لێ دێتەوە. عاشقی محروم لە دڵدار، تێکشکاوی سۆزی سێکسی و ئارەزو و وەسفی جوانیی ئەکات. واتە سۆزی برسێتی ئەگەڕێتەوە سەر جۆرێك لە هونەری شیعرو هەڵنان و غەزەل. ئەمەیە رەوشت بەرزیی. ئێمە بە سۆز بەرز ئەبین و ئەگەینە هونەرێکی پایەدار، لەوانەیە سۆزی کپکراو لە عەقڵی شاراوەدا لە رێگای کردەوە ببێ بە وزە، بەهێز، بەویست، بەکار، بە بلیمەت، ئەگەر هەلی دەستەکەوت هەناسە بدات، ئەبێ بە خەون، و بە هەڵە لە دەرفەتی سەهوو بێهۆشیدا. یا ئەبێ بە خەیاڵی بەرەلاو ئارەزوو ئەبێ ئەوە بزانین سۆزی کپکراو یا ئەیکات بە بلیمەت یا بەشێت.

پێش چوار چەرخ لە ئوجرەی هیندا میرێکی موسڵمان معشوقی ژنی مرد، زۆری خۆشئەویست، ئاگری دڵداری لە دڵیا کڵپەی سەند، چی بکات؟

أ/ یا ئەبێ بیکات بە پەیکەرێ لە عەقڵی شاراوەدا داینێ و لەگەڵیا بدوێ وەکو زیندوو، ئەمەیش شێتییە.

ب/ یا ئەبێ رەوشت بەرز بین، ئەم سۆزە بکەین بەکاری هونەری ئاوا عەقڵی شاراوە غەڵبە ناکات بەسەر بێدارییدا.

میری موسڵمان ئەمیانی هەڵبژارد، خۆشەویستییەکەی پێکهاتبوو لە حەزکردنی جوانیی و گرفتار بوونی دڵپاکی و ئەمەکردارییی و نیازپاکی و بەردەوامی لەسەر خۆشەویستیی ژنەکەی.

ئەمانە بوونە هەوێن و هۆی پارچەیەك لە هونەری دروستکراو لە مەرمەڕی درەوشاوە، ژێرخاك خرا لەگەڵیا. خۆشەویستی. وایلێکرد خوو بداتە بیناو بەجێهێشتنی ئەم کەلەپورە نایاب و مەزنە. جا لاوەکانمان سۆزی غەریزە و مرخی جینسی پایەبەرزیان بکات و بیانگەیەنێتە خزمەتی هونەرە جوانەکان کلێشە داتاشین، شانۆ، نواندن، ئاواز، ئەمانە پێویستمان بە یالێپۆمنانێك هەیە لە ئاخدا.

"شوبولێ" بە عەشقی سۆزی سێکسی شکان. دەرگای خزمەتی ئاینی مەسیحی کردەوە. لایەنگری ئاین، فیداکاری، کۆشش کردن، ماڵ و دارایی کۆکردنەوە و خەرجکردن بۆ خزمەتی دین لە توخمە رەگەزەکانی خۆشەویستی و دڵداری ئافرەتن. چونکە لە هەردوکیانا پەرستن هەیە، ئاوا رزگار ئەبێ لە شێتی. زۆر هەیە رێگەی هەناسەدانی نەبێ شێت ئەبێت. دایکێك رۆڵەکەی لە ناو ئەچێت، هەرگیز لەیادی ناچێت بەئاگا بێ یا نوستوو، ئاساییە ئازیزێك بمرێ ئەگەر هێزی کپ کراو توند بوو، هەر خەیاڵی بکات، بەرجەستە ئەبێ لە بێداریدا و بڕوا ناکات ئەو ئازیزەی مردووە. لەگەڵیا ئەدوێ وەکو لای بێت، ئەمەیش شێتییە، بەڵام ئەو هێزە بخاتە سەر رێگای رەوشت بەرزیی و چاکیی رزگاری ئەبێ، ئەبێ خوو بداتە یارمەتی هەژار و هەتیوێ لە تەمەنی رۆڵەکەی خۆیدا بێو لەو بچێت. یا منداڵێ بکا بە کوڕی خۆی بەدڵسۆزی و میهرەبانی دڵنەوازی بکات. مەجنوون کە مەحرووم بوو لە خۆشەویستی لەیلا شێت بوو، ژنی جوان و تەلاری بەرزو، خواردنی خۆش لە ئەلف ی لەیلە و لەیلە، سفرەی خەونی هەزاری برسییە. وائەبێ کچ و پیرەژن خوو ئەدەنە سەگ و پشیلە، ئەگەر بکۆڵینەوە سۆزی دایکێتی بۆ منداڵ لەسەرو مێشکی زۆر توند و خەست ئەبێت و قووتی ئەداتەوە، بە بەخێوکردنی ئەوانە بلۆق ئەکات. ئەمەیە "تسامی" رەوشت جوانیی، بەڵکو بایەخدان بە هەتیو، خێرو چاك، خزمەتی کۆمەڵ و گەلە. کەویستمان خاوەن دەستەڵات بین، لە وێژە و زانست و سامان، رەوشت جوان بین، پێشخواردنەوەی سۆزە زەمینەی خۆش ئەکات.

ئێستا تێگەیشتی پەیوەندی نێوان عەشق و وێژە، درکت کرد بەهۆی دروستبوونی چیرۆکی دڵدارییەوەیە. لە ٩٩٪ کتێبە ئەدەبیەکان چیرۆکی تایبەتن بە دڵداری. لە ئەنجامی سۆزو هەستی دەمکوت کراوەیە، کپکردنی سێکسە ئەدیب و شاعیرو زانا و ئەندازیارو پزیشك و پیاوانی ئاینی ئەگەڕێتەوە بۆ سۆزی سێکسی ئەگەر بە قووڵی لێی وردبیتەوە، و رەسەنە لە دەستپاکیی و خۆشویستنی جوانیی و ئارەزووی خزمەت و پاك و خاوێنی و خۆشەویستی ئەولاد و چاوبڕینە دوواڕۆژو پێکهاتنی خێزان و دامەزراندنی بنکەی سامان و دارایی. بۆیە ئەتوانین سۆزی سێکسیی وەربگێڕین بەرەو یەکێ لەمانە، وەتێگەیشتین پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و پاڕانەوە و کڕنووش بردن بۆ یەزدان لای صوفییەکان. ئەگەر "إبن ألفارض" بخوێنیتەوە نازانی بابەتی خۆشەویستییەکەی کامیانە: خوایە، عەرەقە، ئافرەتە؟ گۆڕانکاری زیندەوەر بوونی خێزان، گرنگیدان بە منداڵ، کۆمەڵ و مێگەل، هێلانە دامەزراندن، رێگای گشتی سۆزی سێکسیە.

## عەقڵ و لەش:

گومان نیە کاری عەقڵ لە لەش. کیژێك کە خەجاڵەت بێ کۆڵمەکانی سوور هەڵئەگەڕێن، مانای وایە ختوورەی شوورمیی بەزمینیا ئەڕوات و کار ئەکاتە سەر دڵی دەماری کوڵمەکانی خوێنی تێئەزێت، و سوور هەڵئەگەڕێت، منداڵ کە ترسا میز بەخۆیدا ئەکات، کەساس و مات بین هەرسمان تێکئەچێ، یا ئەرشێنەوە هیچ ناخۆین. هەروا خۆشیی و گەشیی هەرس چاك ئەکات. ئەمەیش مانای وایە بیرو ختوورەکان بەزمینماندا ئەڕوات و لەشمان پێی کاریگەر ئەبێ. هەروا لەش و عەقڵیشمان پێی کاریگەرە، وتمان بیر لەزانینەوە، دەست پێئەکات، پاشان سۆز، ئەمجا ئارەزوو، کە پێبکەنین بەبێ هۆ خۆشەویستی فەراهەم دێنێ و ئەیکا بە پێکەنینی راستەقینە. گریان بە درۆ ئەبێ بەراست و هەست بە ماتیی ئەکەین، مانای وایە لەش کار لە عەقڵ ئەکات. عەقڵ و لەش پارچەیەکن لەیەك جیا نابنەوە. بیر پێویستی بە هەردووکیانە. بیرو سۆز و ئارەزوو و ویست، ئاوێتەکراوی یەکترن بەکارلێکراوی، بۆ نموونە:-

چیرۆکێك ئەبیستین لەوە هیچ و پووچترمان نەبیستووە، کە نوستین شتێکی لێدێتە خەونمان، ئەمە ئەوە ئەگەیەنێ یەکجاری لەبیرمان نەسڕاوەتەوە، چونکە سۆزی بزواندووین لە عەقڵی شاراوەماندا، و بۆ سۆزەکانی تریش چووە، عەقڵی بێدار ڕێگەی نەداوین دەرببڕین، بۆیە لە نوستندا بەهەلی زانیوە دەریبڕیوە عەقڵی شاراوە توانای هەیە بەسەرماندا، ئارەزو و میزاج، بەرزی و نزمی، راست و هەڵەمان بۆ بڕیار ئەدات. ئێمەیش دەستەڵاتمان بەسەر ئەودا هەیە، ئەتوانین خزمەتی خۆمانی پێبکەین، ئیحای بدەینێ، بیروباوەڕی دروستکەین، ئێمە واتێ ئەگەین بە گوێمان ناکات، چونکە لە ژێر ڕکێفمانا نیە، بەڵام لەژێر چاودێری ئێمە بەدەر نیە. پاشان ڕاهێنان کەڵکدارە بۆ گۆڕایەڵکردنمان ڕەنگە کردبێتمان بەنەریت هەموو ڕۆژێ سەعات "٦"ی بەیانی بە ئاگا بێین، جارێك پێویستمان ئەبێ کاتژمێر چوار لە خەو هەڵسین بۆ سەفەر بچین، یا بەڵێنێك بدەین بە دۆستێکمان پاش "٦" ڕۆژی تر بچین بۆلای، بێ شك لەبیرمان ئەچێتەوە، ئەگەر هەر لەبیرماندا بێت ئەو ماوەیە ئیش و کارمان ئەشێوێ بۆیە کە نیەتی لە خەوهەڵسان دێنین بۆ سەعات چوار، جا ئەنووین، کەچی ئەم ڕەغبەتە دزە ئەکات و ئەچێتە عەقڵی شاراوەوە، هەر ئەوەندە ئەزانین بە ئاگا دێین چونکە ئەم عەقڵە نانوێ، بۆ بەڵێنی دووەم عەقڵی شاراوە ڕاست ئەبێتەوە و ئەیخاتەوە یادمان.

## پوختەی مەبەست:

١/ عەقڵی شاراوە بیرەکان بارستە و کەڵەکە ئەکات تا عەقڵی بوە لە کارنەکەوێ، پاشان کاتی پێویست پێشکەشی دەکات.

٢/ گوێمان لێنەگرێ داوای چی لێبکەین، وەپتر بە راهێنان. "إبن ألعربي" ئەڵێت: ئەتوانین چیمان بوێ لە خەودا بیبینین ئەیبینین.

٣/ بیرو ختووورە کارئەکات لە لەشمان، وەك بیری حەیا، خوێن ئەتەزێنێتە رووەمەتەکان بۆچی؟ ئێمە ئەتوانین دەستەڵاتمان بسەپێنین بەسەر لەشماندا، ئیجا بە عەقڵمان بدەین، کە لەشدروست و سەرکەوتووین، کەچی وانەبینین ئەزانی هەندێ ترس هەیە بکوژە، ترس بیرو ختوورەیەکە خەڵك بکوژێت بەڵگەیە کار لە لەش ئەکات تا مردن. لە ژاپۆن بوومەلەرزەیەك روویدا، بینییان هەندێك مردن، بگرە بریندارش نەبوون، هەر لەبەرخەستی و سەختی ترس مردوون. ئەمانە وا بکەن! ئەی وەحی و وەهمی لەشدروستی؟ کەنارمزووی تێدایە، لەشدروستی و سەرکەوتن چۆن نادات؟ ژنێك هەبوو لە بۆق ئەترسا، یەکێك پارچەیەك پەڕۆی پێچایەوە هەڵیدایە سەر سنگ و بەرۆکی، وتی ئەمە بۆقە، ژنەکە مرد، ئەمە مانای وایە لێی بووە بەوحی و بڕوای کردووە کاری کرد لە لەشی و دڵی وەستاو مرد. ئەو نەخۆشانەی ئەچنە کەنیسە و سەرگۆڕی پیاوچاکان و ئەولیا شیفایان دێت، نەك هەرچاك ئەبنەوە و بەس بەڵکو نیشانەیەك لە لەشیان دەرئەکەوێ هەندێجار، ئەمەیش بە ئیحایەکی پێشووتر ئەبێ. کەشێخ و کاهن و جادووگەر و قەشە پێی نەڵێن چاك نەبیتەوە، و نیشانەکەیشی مۆرێکە بە لەشتەوە دەرئەکەوێ. ئەم وشەیە کار لە عەقڵی شاراوە ئەکات و نیشانەکەی پێوە ئەنێ. "رەنگە ئەمە هەر وتەبێ" بەڵام نیشانەی ماکی برین بە پێستەوە بە هێزی ئیحای خۆیی گرنگتر نیە لە سکچوون و رشانەوە و مردن بەترس، جیاوازیەك لەنێوانیاندا تەنیا لە پلەدایە، نەك لە بابەت و جۆر.

رووداوی کچە ئەڵمانی "تریزا نومان" سەر سووڕێنەرە لەم بارەیەوە، راستیشە چونکە زانکۆی "ئیرلانجن" لیژنەیەکی مامۆستا و پزیشکی نارد بۆ لێکۆڵینەوەی رووداوی ئەم کچە لەپاش بەربوونی کەوتنەوەی ئاگرێك لەو کارگەیەی ئەم کچە ئیشی تێدا ئەکرد چەند مانگێك بێهۆش کەوت، کە هۆشی بە خۆیدا هاتەوە قاچی تووشی شەلەل بوو، سێ ساڵ چاوی کوێر بوو، ئەمجا چاك بووەوە، خەونێکی دی زۆرتر سەیر بوو، تێگەیشت چاك ئەبێتەوە، بەڵام تووشی ئازارێکی زۆر گەورە ئەبێ، لە جێگە دەرچوو، بە پێی خۆی

رۆیشت، رۆژی هەینی گەورە بەر لە جەژنی قیامە. لە لەشیا مەحکەمەی مەسیح و هەڵواسینی کێشرابوو، لە دەست و قاچیا برینێکی قووڵ و گەورە دەرکەوت، و زۆر بە ئازار بوو، چاوەکانی فرمێسکی خوێنی گەشیان ئەڕشت، پاشان لە ژێر دڵیەوە برینێکی گەورەی خوێناوی روویدا، مایەوە تا رۆژی شەممە، کاتێ برین دەستیکرد بە خۆشبوونەوە بە هۆش هات و راست بووەوە لەدوای ئەوە بە درێژایی ساڵ ئەم ئازارە گشت جومعەیەك هەڵی ئادایەوە.

## لێکدانەوە و شیکردنەوەی رووداوەکە :

ئەم کچە لەماوەی نەخۆشییەکەی زوویدا پاش ئاگرەکە ئیحای بەخۆیداوە کە مەسیح چاکی ئەکاتەوە لەبەر ئارەزووی زۆری شیفا مەسیحی خۆشویستووە، پاشان لەبەر ئەم زۆر خۆشویستنە وای لێ هاتووە عەقڵی شاراوەی چی فێربوایە یا بیخوێندایەتەوە لە ژیانی مەسیح و ئازارەکەی و ئەشکنجە و نیشانەی چلیپا X لە لەشی ئەمیش وێنەی ئەکێشراو دەرئەکەوت.

لێرەدا تێئەگەین مانای کەرامەتی ئەولیاو پیاوچاکان و ئاسەواری قدیس جادوو نووس. زۆر نەخۆش شیفایان ئەبێ چونکە بڕوایان بە شیفا هەیە، شیفا کەشیان لەراستییدا ئەچێتەوە بۆ بیرو بڕوایان بە ئیحایان، ئەم ئیحایە ئەکشێتە ناو عەقڵی شاراوە و دەستەڵات ئەدات بەسەر ئەندامی نەخۆشدا، و وەریئەگێڕێت بەرەو چاکە. ئەتوانین بۆ خۆمان و خەڵکیش بەکاریبێنین.

## کۆیە :-

سایکۆلۆژی فەرەنسی ئیحای ئەخستەکار و ئەبوایە نەخۆشەکان بۆ خۆیان بە کاریبێنن.

## ڕێگای ئیحا و تەڵقین:-

پیاوێکی سیمادارو شکۆمەندو بەویقار بەتایبەتی پزیشك بێ، بە یەکێکی لەشدروست و ئەندام ڕێکولەبار بڵێت، بەلەهجەی کاریگەرو بێ فڕو فێڵ بڵێ تۆ نەخۆشی بڕوا ئەکات. یا بڵێ بە نەخۆشێ رۆژ بە رۆژ تادێت رەنگ و روخسارت سوور و گەشتر

ئەبێ، ئەویان پاش کەمێك هەست بەو نەخۆشییەی بۆی دیاریکردوە ئەکات، و ئەمیش هێزو نووری لەشدروستیی لە گەشەدا ئەبێ.

لەدڵەوە بەراستی پێت بڵێت ئەم وشانە، کاریگەر ئەبن لە بارەی شیفاوە. کەوابو بڕوا بە ئیحا و تەڵقین نەفسگیر ئەبێ ئەم جیاوازە لەگەڵ زانین و تێگەیشتن، زانیاری عەقڵە، هەڵسەنگاندنە. خەڵکی لەسەر بیروباوەڕی باپیرانیان، لەمنداڵییەوە دائەمەزرێن بە تەڵقین و دووپاتکردنەوە، تا لەعەقڵی شاراوەدا جێگیر ئەبێ، بۆیە دارنینی بیروباوەڕ لە مردن زەحمەتترە. کەوابوو بتەوێ یەکێك ڕازی بکەی بەرای خۆت بە ڕێگای ئیحاو دووپاتکردنەوە ئەبێ نەك بەدەمەتەقێ بۆیە بازرگانەکان لە ڕۆژنامەکاندا پروپاگندە بلاوئەکەنەوە تا ببێ بە ئیحاو تەڵقین، مەبەست دروستبوونی بیروباوەڕە لە بیرەوەریی خوێنەردا کە شتوومەکی نایابی هەیە بۆ کڕیار.

زانیاری دەروونناسیی تازە ڕێگای ئیحای خەستیان دۆزیوەتەوە واتە نوستنی موگناتیسیی ئەوانەی بەردەوام کردوویانە، چاکبوونەتەوە لەنەخۆشیەکانیان، کە بە ئیحا پێی بڵێیت چاکبوویتەوە، هەڵئەسێ لەو بڕوایەدایە بەڕاستی چاکبووەتەوە. وتمان مرۆڤ دوو عەقڵی هەیە، بێدار بنوێت، شاراوە بە ئاگا دێت و چی بڵێیت پێی بڕوا ئەکات. کە بوترێت فلان تۆ وایت لەناو دەریادا، ئەیەوێ پەلبهاوێ بە شەپۆل. ئەگەر کات سارد بێت بڵێیت زۆر گەرمە عارەق ئەکاتەوە و لەشگەنەفەس ئەبێ، یا پێی بڵێیت سبەینێ بچۆ بۆ دیدەنی و دیداری "فلان" لەو سەعاتەدا، کە گەیشتە ئەوکاتە بەهەر بیانوویەك بێ هەڵئەسێ و ئەچێت، لە "نانسی" لە فەرەنسە نوستنی موگناتیسی زۆر ئەکرا. بە یەکێك نوستبوو پێیان وت: تۆ ناپلیۆنی، کە لە نوستن هەستا و خێرا ڕاستبووەوە لە شێوەی ناپلیۆن. وەکو وێنەکەی کرد. ئەمجا وتی چی بکەین؟ کە ئەمەمان زانی تێئەگەین نوستنی خۆیی بکەین.

خەولێخەرێ هەبوو، یەکێکی ڕائەکێشا وای لێکرد بڕوانێ بەشتێکی تیشکداردا وەکو کڵۆپ.... تاد ئەمجا ئەم وشانەی پێ ئەوت: تۆ نوستوویت، وا نوستیت. ٢٠-٣٠ جار دووپاتی ئەکردەوە تا عەقڵی زیندووی بێداری ئەنوست و عەقڵی شاراوەی بە هۆشیاریی ئەمایەوە دەستی بە چالاکیی ئەکرد. خەولێخەر چی بڵێت بڕوای پێ ئەکات.

"کۆیە" ئێگای ئیحای خۆیی بەکارئەهێنا، و لەباتی ئەم، بەنەخۆشەکە بڵێ، نەخۆشەکە خۆی بەخۆی ئەوت: من چاکم باشبوومەتەوە، شیفام هاتووە.

## ئیحای خۆیی بە تیکرار و تەڵقینەوە:

خۆی ئەچێتە بارو دۆخی "إسترخاو" خاوبوونەوە، و ئەڕوانێت بەشتێکی تیشکداردا، تا عەقڵی بێدار سڕو بێئاگا ئەبێ و عەقڵی شاراوە چالاك و هۆشیار ئەبێ ئەم نوستنە زۆر باشترە، بۆخۆی بڵێ من ساغم هیچ نەخۆشیم نیە، تا ۲۰-۲۰ جارێك، کە بەردەوام بوو لەسەری، عەقڵی شاراوە بڕوا ئەکات و کارئەکاتە سەر ئەندامەکانی، ئاراستەیان ئەکات بەرەو لەشدروستی گشتی هێزو خواردن و نوستن و کار و خواردنەوە، بەڵام نابێ فەرمان بۆ خۆمان بەکاربێنین.

واتە ناڵێین ئێمە ساغ ئەبین، ئەڵێین: ئێمە ساغین چونکە ئیحا بە وەهم ئەبێ، و بەصیغەی إثبات. و بۆ پێزانینی نرخی ئەمە ئەبێ بیر لەپێکەنین بکەینەوە، چونکە ئەم سۆزە کە پتەو بوو، ئەمانهێشت ببێ بە پێکەنین ڕاستی لە خۆماندا ئەتەقێتەوە ئەبێ بە قاقا، و بیری ماتیی و تورەیی ئارەزووی پێکەنینمان لائەبات بۆ ئیحای خۆیی ناچین بۆ زەبرو گیرو قوتدانەوە، ئەچین بۆ خەیاڵ و وەهم رواندن لە زەینماندا، لەشدروستی دائەنێین لەجێگەی نەخۆشیی. گریمان گەنجێك فێری نەریتێکی ناشرین بوو ڕێگای ڕزگاربوونی ئیحای خۆییە. تەڵقینی خۆی بکات لەکاتی خاوبوونەوەدا "إسترخاو" بڵێت من حەز لەم نەریتە قێزەونە ناکەم، قینم لێیەتی. "ناوی شتەکە ببات" دووپاتی بکاتەوە تا لە زەینیا زاڵ ئەبێت و ئەبێ بە بڕوا.

سرووش و شیکردنەوە: شتی نوێ لە سەرەتادا خۆشە زۆری پیاهەڵئەدەن، سایکۆلۆژییەت تازەیە و زۆر رووی تێئەکەن بە بڕواوە، و کتێبی هەرزان و بەنرخ لەو بارەیەوە لە بازاڕدا زۆرە، بە ئیحاو کۆن و تەڵقین، وەشیکردنەوەی پرسیارو وەڵام، چارەکردن دەنگی داوەتەوە بە هەردوو ڕێگا، شیکەرەوە لە عەقڵی شاراوەی نەخۆشدا نیازو مەبەستی نهێنی و داپۆشراو دەردێنێ و ئەیدۆزێتەوە نوسراوەکانی: کۆیە و بودوان "بخوێنیتەوە بڕوا ئەکەیت سایکولۆژییەت ئەتوانێ شیفای گشت نەخۆشییەك بدات".

بەڵام ڕێرەوی شیتاڵ و سرووش مامناوەندییە، چونکە نەخۆشی هەیە ئەندامییە، وەکو بەردی ناو گورچیلە هیچ ئیحاو شیتالکردنەوە لاییناباتن، هەروایش سیل کە گەیشتبێتە دوا پلەی ئیحا بێکەڵك و سوودە. ڕاست ئەوەیە نەخۆشی ئەندامیی، دیارو هەست پێکراو، لە سەرەتادا ئیحاو سرووش لاینەبات. وەکاتێ کۆن بوو هیچ کاری لێناکات. ئەبێ رووباری پزیشکی ئەندامی بکرێتەوە، و هەمیشە کۆنەو ناوساوە بە ئیحا

لانەچێت، و یا دەردەژمێیەك بە سرووش گورج و چالاك نەبێتەوە. ئەو نەخۆشیانە ئیحاو شیتاڵ تیا سەرکەوتوون نەخۆشی دەروونییەکە لە عەقڵی شاراوەدا بووە بە بڕواو جێگیربووە. و تووشی دەروون بوون، و کاریانکردوە لە جەستەیان.

## نەخۆشی دەروونی:

یەکێك بڕوای وایە لە تاقیکردنەوەی کۆتایی سەری ساڵ نەکەوێت، یەکێك حەزی لە خۆکوشتنە، کچێك لایوایە یەکێك پەلاماری ئەدات وناموسی ئەبات و ئەتکی ئەکات، یەکێك خۆی بە گەورە بزانێ، یا بەشاو و گەورە، یا بە ترۆ تێبگات و بڕوای بەخۆی نەمێنێ، تووشبوونی کابووس

## نەخۆشییەکان:

یا جەستەیین یان دەروونین. ئەمیان تارادەیەکی گەورە تەڵقین و سرووش چاکی ئەکاتەوە. با لەم دوو ڕێگایە سەرنج بدەیت:

أ/ ئیحا بریتییە لەوەی یەکێك تەڵقینی بکات، یاخۆی بە خۆی بڵێت بەرلە نوستن من ئەنوم نووستنێکی خۆش و هێدی و هێمن هەر هیچ خەونێکی تیا نابینم، ٢٠ جارێك بیڵێتەوە خەوی کابووس چاك ئەکات.

ب/ شیتاڵکردن، وەکو بەدرێژیی باسی کابووس بکات ئەمجا خاوەنەکەی چی بەدڵدا دێت لەگەڵ هەر هەست و سۆزێك بیورووژێنێ، کە وەستا لەسەر ئەسڵی کابووسەکە زۆربەی زۆری وائەبێ ئەم ئەسڵەی لە پەژارە و خەمی کاتەوەیە، یان ڕووداوی کۆنە لە منداڵیدا پەیدابووە، پاشان شیفای دێت و چاك ئەبێتەوە. ئیحا لە بۆیاخێك ئەچێت دیوارێکی سپی و چەپەڵی پێ بۆیاغ کرابێت، تازە کۆنەکەی داپۆشیبێت، کە وشکبوەوە لەوانەیە کۆنەکە دەرکەوێتەوە، جا بۆیە لەوانەیە کابووسەکە رووبداتەوە، بەڵام شیکردنەوە رووناداتەوە. وەختێ ئیحا بەکاردێنین کە شیکردنەوە دەستنەدات. لەگەڵ ئەوەیشدا شیکردنەوە تریاکی گشت دەردێکی دەروونییە، چارەکردن بە ئیحا ئەگەڕێتەوە بۆ عەقڵی شاراوە. وەشیکردنەوە "تحلیل" بۆ عەقڵی بێدارو بە ئاگا "ألعقل ألواعي وأللاوعي" یەکەمیان وەهمە و شیفای نەخۆشیی نەدات، و شیفاکەیش بەندە لەسەر هێزی وەهم و ئیحامان. بەڵام شیکردنەوە نەخۆش رووبەرووی ڕاستی ئەکاتەوە، و بۆی ئەپشکنێ و هاوبەشی ئەکەن لە تێگەیشتنی نەخۆشییەکەی تا تێبگات و ببینێ، ئەویان

بۆ نەزان و ئەمیان بۆ زانا نەشێ. شیکردنەوە بە کەڵك نەهات ئەچینەوە بۆ ئەوی تریان. شیکردنەو ئەبێ ڕێگایەکی تر بگرێت تازەبێت لە ژیان و پێڕابێت. شیکردنەوە سلبییە، تألیف پۆزەتیڤە.

## چۆن کەڵك لە عەقڵی شاراوە وەرگرین:

کە عەقڵی شاراوەی خۆمان و خەڵکی ترمان دراسەکرد، ناخی دەروونی ئادەمیزاد تێئەگەین، "واتە ئێستا و رابووردووی" لە ئاواتە پووچەڵەکان و بایەخدارەکان، ئەو هیواو ئاواتانەی دەروونمان بۆی لێئەدات، بەهاتنی ختوورەکان لە ئاگاداریماندا تێئەگەین. بەخەون و ختووره هێزی دەمکوتکراو ئەیەوێ پیرۆزوبەرزبێن، و دەرك ئەکەین بەرزبوونەوە پێویستی دەروونمان ئادەمیزادە. تا پتر نەفسمان سەقامگیرکەین و بەختەوەر بین، تاپتر پێشکەوین زۆرتر هەست بەخۆشیی ژیان ئەکەین. ئێمە کەتێگەیشتین لەناخی دەروون و هیواو ئاواتمان تێئەگەین لە نیهادو نیازی خەڵکی تری بەرانبەرمان. چونکە هەر وشەو جووڵان و رەفتارێك بکەین و ئاگامان لێینەبێ، هۆیەکی هەیە لەعەقڵی شاراوەدایە. هەرهەڵەیەك، نوسینێك، قاچ هەڵنووتنێك، زمان گلمێنێك و ترازانێك بێت، هۆیەکەی سۆزی ناو عەقڵی شاراوەیە، جەوجووڵ و رێزو سوکیەتی ئەبێتە دروشمی روخسارو فەسالْ بۆ عەقڵی شاراوە. لە ئەگبەتیمان یەکێك پێئەکەنێ و یەکێك داخدار ئەبێت، جا بەسەروچاو ترشان یا بەگەشانەوەی.

ئەگەر عەقڵی شاراوە جۆر ئەبێ لەگەڵ عەقڵی بێدارو بوەماندا تووشی دەمارگیریی و هەڵەو هەڵنووتن ئەبین. بەشیتاڵ کردنەوەی ختوورەو خەونەکانمان، رەگی ئەو جیاوازییە تێئەگەین. بەتەڵقین کردن وای لێئەکەین خزمەتمان بکات بۆ بەدیهێنانی مەبەستەکانمان. بۆ سوودوەرگرتن لە عەقڵی شاراوە ئەتوانین بەخۆخاوکردنەوە "استرخاو" دوای نان خواردن و پێشنووستن خەیاڵ و ختوورەکانمان ئاراستەبکەین بۆ بەرزبوونەوەی لەشدروستییمان و رۆشنبیرییمان ...تاد. ئەبێ نەهێڵێین ختوورەکان بەخۆڕایی بڕوات، ئەبێ بیگرین بۆ چاکە ئاراستەی بکەین.

## ئیحای سەرکەوتن:

ئەدیبی بەناوبانگی میسری "فرح انطوان" وەهەمی ئەبرد هەر رۆژێ بێ بەر عارەبانە ئەکەوێ و قاچی ئەشکێت، یا خراپتر، ئەم وەهمەی راست دەرچوو، چونکە

ویستی عەقڵی شاراوەی بوو، ئەم عقڵە دەستەڵاتدارە بەسەر جووڵە و گەڕانی لەشدا، لە هۆشیاری و بەئاگابووندا. ئێمە بەپاڵەوانێك بڵێین بڕوات بەسەر پەتێکی هەڵواسراوی بەرزدا ئەکەوێت، ئەوا ئەکەوێت، چونکە ئەم وەهمە ئەشکێتە ناوعەقڵی شاراوەو خەیاڵیکەوتن ئەکاتەوە، ئەبێ بەسۆزو خولیا و ڕەغبەت، جا کەوتن بەسەر پاڵەوانەکەدا زاڵ ئەبێ، عەقڵی شاراوە واتای ڕووت بەشتی هەستپێکراو گوزارە ئەداتەوە، پیاوی مەزن بەقەوارەی گەورە و هیچو پووچ بەلاواز لەخەونـدا ئەبینێ. جابۆیە قاچی پاڵەوانەکە ئەلەرزێتو تەتەڵە ئەکات، ئەو خەیاڵە ئەبێ بەپەژارەیو ئەکەوێت. لەم لێکچوونەوەیەلەگەڵ خۆمانو خەڵکا ئەدوێین. یا لاسایی ئەکەینەوە. وەکو سەرتاش لەگەڵیا ئەجووڵێین، هەروەك خۆمان بین ئاوا، عەقڵیشاراوە ئەمانخاتە گەڕانو جوڵان لەگەڵیا. جابۆ ئەوکەسەی بیر لەسەرکەوتن یاتێشکان بکاتەوە، سەرئەکەوێ یا تێئەشکێت. چونکە بەدرێژایی ڕۆژ بیری لێئەکاتەوە. ڕێکوپێکی، مامەڵە، خواردن‌وخواردنەوە، خەرج، ئابووری، ڕەوشت جوانیی لەگەڵ دۆست و ناسیاودا، لەخەیاڵ و سۆزو ئارەزووەوە دێتەدی بێهیچ ئەرکێك. تێشکانیش هەروایە، دیمەنەکەی بەرجەستە ئەبێت، ترسو بەرەڵایی وگوێ پێنەدان لەعەقڵی شاراوەدا خۆشەویست ئەبێت. لێرەدا پرسیارێك دێتە گۆڕێ چۆن ڕەوشتێ پەسەند ئەکەین قینمان لێیبێت؟ وەخەریکی ئەبین؟ دیارە پلەی بیرەکان لەپێشدا زانینە، ئارەزووە، ئەمجا ڕەغبەتە لەڕێگای هەستەوە، یاختوورەوە. واتە بیری تێشکانو سەرئەکەوتنو ترس لەوعەقڵەدا، ئەڕوێت و چرۆئەکات، خاوەنەکەی بەرەو ئەوە ئەبات‌و ئەبێت بەسرووش، ئەمەیە مانای ئیمانو هێزی بڕوای پتەو.

## ئیمان:

ئیجای بڕواو سەرکەوتن بەدەروون ئەدات، لەڕووناکییەوە ئەڕوات تا ئەگاتە مەبەستو ئەنجام. جابمانەوێ سەرکەوین ئەبێ ئیجا بەخۆمان بدەین. تائەو بڕوایە لەعەقڵی شاراوەدا جێگیر ئەبێت.

هەر وشەیەك ببێژین بەهەوادا ناڕوات، چونکە هێزێکە لەهێزی ئەم گەردوونە. وەکو "کۆیە" بڵێ: من چاکم، بەردەوام چاکتر ئەبم لەهەموو بارێکەوە. کاتی پێش نووستن‌و "خاوبوونەوە""وە دوای نوستنیش" بەتایبەتی کە عەقڵی شاراوە هۆشیارو بێداربێت، تیایدا مۆرئەبێت، داغمە ئەبێت. ئەوکاتە کارێك ناکەین ئەگونجێ بۆ

سەرکەوتن. بەخەیاڵو تەڵقینو ئیجای خۆیی ئەتوانین هەوڵەکانمان ئاراستە بکەین بەرەو ئامانج. تەڵقین خەیاڵ ئەروێنیّو بەکارترە لە ئیجا.

بۆ پیاوە مەزنەکان ئیجا لەخۆڕا دێت. وەکو ناپلیۆن کە ڕۆژێ لەڕۆژان بیری لەتێشکان نەکردووەتەوە. تەنیا جارێ نەبێ کەوتە شکەوە لەجەنگو نەبەردی واترلۆدا، تیاشکا. سەرکەوتنی پێغەمبەرەکان ئەگەڕێتەوە بۆ بتەوی هێزی بڕوایان، هیچ شكو گومان بەلایاندا نەڕۆیشتووە. ئەوان زاناترین خەڵکن لەبارەی بڕواوە. وتوویانە: ئاواتی مندالآن ڕاستەقینەی تەواوە، ئو ئاواتەی ئەکشێ بەناو خەیالآتی عەقڵی شاراوەیداو ئەبێ بە ئارەزوو و بەهەوڵ.

ئیجا مەرجێکی گرنگی بلیمەتە، بەلآم دروستی ناکات. کەمانچەژەنێك لەسەرەتادا هەڵە ئەکات و ئەگەڕێتەوە چەند جارێك، تا لەعەقڵی شاراوەیدا جێگیرئەبێتو فێرئەبێ بەڕادەیێك لەگەڵ نۆتەدا ئەدوێتو ئەیژەنێ، وابەچاکی فێر ئەبێ.

## نەخـــۆشی دەروونیی:

سایکۆلۆژیەتی تازە باسی نەخۆشیەکانی دەروون ئەکات. نەخۆشیەکانی لەشو ئەندام پەیوەندییان نیە بە دەروونەوە. ئەوانەی نوستنی خۆیی بەکاردێنن لایان وایە ئەتوانرێت شیفای نەخۆشیەکانی جەستە بدەن. یاسووك گردنی ئازارەکانی بدرێت بەئیجاو بە تەڵقین. بۆیە "کۆیە" ئامۆژگاری نەخۆشەکانی خۆی ئەکرد ئیجا بەکاربێنن بۆخۆیان. واتێئەگەیشتن بەم جۆرە نوستنە شیفای نەخۆشی جەستەی دێت.

ئەوەی شتێ تێبگات لە کاریگەریی عقڵ لەلەش ئەبێ بیسەلمێنێ کۆیە تاڕادەیەکی باش بۆی چووە. ڕووداوی سایکولۆژی تازە دەست وەرئادات لەدەرمی تاوتێ، یا ئەوشێتییەی لەئەنجامی سفلس پەیدا ئەبێ و میکرۆبەکەی ئەگاتە ئەعصابو دەماغو لەناوی ئەبات. نەخۆشی دەروونیی تارادەیێك زۆر کارئەکات لە جەستەو لاوازی، یا نیشانەی تیا بەدی ئەکرێ، وەك هێڵنج و ڕشانەوە. هۆیەکەی دەروونییە نەك جەستەیی. نموونەی نەخۆشییە دەروونییەکان: یەکێ سواری شەمەندەفەر ئەبێ بەرەوپشت. ئەڕشێتەوە. یەکێکی تر جەنبە بخوات سکینەچێت و هێڵنج نەدات. یاشتیوا ئەمانە دەروونین. یەکەمیان چووە بەخەیاڵیا بەروپشت سواربێت ئەڕشێتەوە، ئەم وەهمە کاری لەدەروونی کردوە. ئەوی تریش لەگەدەی. دووەم کەلاکێکی دیووە بۆگەنی کردووە، خۆیان لەبیریان چۆتەوە بەلآم عەقڵی شاراوە لەبیری نەچۆتەوە، ئەوەی بەبیر

ئەکەوێتەوە بێنەوەی بییەوێت کارنەکات لە ئەعصابەکانی گەدەو جەستەی. نەخۆشی دەروونیی لە خاوەنیا بەردەوامە تا تەمەنی هەبێو بێچار بمێنێتەوە. هەندێ نەخۆشی دەروونیی هەیە لەوانەیە خاوەنەکەیان بکوژن، یابیخاتە دەردەوە بۆ چەند ساڵێك.

زووربەی ئەم نەخۆشییانە ئەچێتەوە بۆ پەیدابوونی شارستانی تازەو دووچارمان ئەکات، کەسۆزو هەستو ئارەزووەمان دەمکوت کەین، بیخۆینەوە، پیش بخۆینەوە. ئەمانەیش چەند رێگایەك ئەگرنە بەر :-

١/ رەوشت بەرزیی : بەم شێوەیە رێگایەك ئەدۆزێتەوە توانای خۆی بۆ خەرج ئەکاتو نەخۆشیی لێ پەیدانەبێ.

٢/ وانەبێ پەنا ئەباتەبەر خەونو ختوورە، پاڵەپەستۆکان لەسەری کزئەبێ.

٣/ کەعەقڵ لای روون بوو تێرنابێ لە شەهوەتو سۆزو ئارەزوو ئەچێتەوە بۆ عەقڵی کۆنیو پشتی پێ ئەبەستێ، لەم رێگەیەوە دەروون بۆگەن ئەبێ و پێی ئەڵێن شێتیی. ئەمەش وەك جەنگاوەرێك وایە چەکەتازەکەی خراپ بێو بچێت ئامێرێکی کۆن بگرێت بەدەستەوە، شێتیی وەڵامدانەوەی کۆئەندامی دەمار بۆ کاریگەرێتی لاوەکی، لە بریتی بەشێوەی تازە وەڵام بداتەوە بە کۆنە ئەیداتەوە، ئەم وەڵام دانەوەیە ئەبێتە شێتیی، یا بەدەروون نزمیی. با سەرنج بدەین لەهەندێ لەم شێوانە لە نەخۆشییە سووکەکانەوە بۆ قورسەکان:

١- کە ئەعصابمان زۆر ماندوو بوو تووڕە ئەبین، بەتەقەیەکی سادەو ئاسایی رائەچڵەکین، وەکو منداڵی ساوا.

٢- دیارە جوڵانی ئەعصابی منداڵی ساوا لەدوو مانگ کەمتر بە پلە نیە. کە بیەوێ شتێك بگرێت رائەچەنێ، وەکو دەستو قۆڵی هیخۆی ئەبێ وایە. ئەعصابی منداڵی گەورەو پیاو، کە بە پلە فێربووبێت، هێزی بۆ بەکاردێنێت بە پێی پێویست. بۆیە ئێمەیش کۆئەندامی دەمارمان کەلاوازو زەبوون بوو بەماندوو بوون، یان لەترسا، تایبەتی پلەمان نامێنێ، دەستمان وەکو منداڵی لێدێو ئەلەرزێت.

٣- زووربەی خەونەکانمان بێدەنگە، متەو دەنگمان لێوە نایەت. کاتێ کابوس گرتینی لە پەلوپۆ ئەکەوین، بمانەوێ بڕۆین ناتوانین، یەکێکی نەخۆش ئەبینین هەناسەی تیانیە. هۆیەکەی: رووداوێکی بەسامی دیوە لێیترساوە، تووشی کابووس ئاسا بووە. وەکو بەرجەستە ناتوانێ بدوێت بجووڵێت.

وەلامدانەوەی ترس لای گیانلەبەرو ئادەمیزادیش هەرماوە. کەخۆی مت و بێدەنگ ئەکرد، تادرندە پەلاماری نەدات و ڕزگاری ببێ. بەلام ڕۆیشت یا قیژانی و پێی نەزانی، پەلاماری ئەدات یا ئەیکوژێت. ئەمە لەخەون و کابووسدا هەیە. ئەگەر ترسەکە سەخت بوو لە هۆشیاریدا وائەچین بەدەمیەوە. چونکە عەقڵی شاراوە و بێدار داگیرئەکات.

٤- شێت هەیە بە چوارپەل ئەڕوات، یاوەکو مەیموون هەڵئەقونێ، هەڵئەتووتێ. ئەمیش نیشانەی عەقڵی کۆنەیە. لێی تازە ئەبێتەوە.

٥- عەقڵی شاراوە سۆزی بەهێزو خەست بوو لەخەونا قسەئەکەین وائەبێ لەخەڵك ئەدەین، و خەستر بوو لەشەودا بەنوستوویی ئەڕۆین و هەندێ کارئەکەین. ئەگەر عەقڵی شاراوە زاڵبوو بەسەر بێدارو هۆشیاردا بەخەستی، خۆی لەبیر ئەچێتەوە لەجێگە دێتە دەر و فەرمانێ ئەکاو نازانێ کردوویەتی. بیخەیتە یادی حاشای لێئەکات. ئەگەر دووبارە بووەوە، دوو کەسایەتی سەربەخۆی لێ دروستئەبێ. تۆوی شێتی کە ئێمە پێی ئەڵێین کەسییەتی دۆڕاو لەهەر یەکێ لە ئێمەدا هەیە. کاتێ دەرئەکەوێ عەقڵی شاراوە زاڵبێ بەسەختی بەسەر بێدارو هۆشیاردا، ئەبێ بەمێردەزمە لە خەوندا.

ئەگەر سۆزەکە خەست بوو ئەبێ بەکابووسی هۆشیاری، دز هاتەسەر کەسێك، هەڕەشەی لێکرد، تۆقی ماوەی چوارساڵ نەیتوانی قسە بکا و بجووڵێت، ئەیخوارد و ئەشیخواردەوە بەلام توانای ڕۆیشتنی نەبوو.

## هیستریا:

بیردۆزەی گۆڕانکار ڕاستە، چونکە جیاوازی زیندەوەری پێ تەفسیر ئەکەین. ڕووداوی تازەی ژیانی پێ ئەگونجێنین، لەگەڵیا سەرنجەکانی عەقڵی شاراوەیش ڕاستە، چونکە لەگەڵمانـدا ڕێك ئەکەوێ لە شیکردنەوە و لێکدانەوەیی کاری عەقڵ لەکاتی نوستن و هۆشیاری و ئاگاداریدا، لەنەخۆشی و لەشدروستیدا، ئەمەیش لەبەراوردی هیستریادا بەدی ئەکەین. زوو ئەیان وت هیستریا هەرتایبەتە بە ئافرەتەوە، بەلام جەنگی گەورەی جیهانی دەریخست پیاویش تووش ئەبێت، لەکاتی جەنگ پتر لە ژن، بەلام لە ئاسایشدا ژن زۆرتر تووش ئەبن. هیستریا دوو جۆرە:- یەکەمیان ژن و پیاو وەکو یەکئەگرێتەوە، ئەمیش لەدوای ترس و خەست و سەختەوە ڕووئەدات بە تایبەتی لەجەنگا بۆ پیاو. بەلام ژنان لە ئاشتیدا پتر، چونکە ترسی زەوتکردنی نامووس ئەتك کردن و منداڵ بوونی هەیە، دیارە پیاو ئەم ترسەی نیە.

## نیشانەی یەکەم

کەڕیی و لالی و جارجار قسەی پچرپچڕ و فسەفس کردنە، یا پارچەیەك ئەنـدامی لەخۆیەوە لەکار ئەکەوێ، وشك ئەبێ لەجووڵە ئەکەوێ، بگرە دەرزی ئاژنی بکەی هەست بـە ئـازار ناکـات، رووداوی راسـت دەریخسـتووە سـەرباز لـەکاتی ئەبـەردا تووشـنابێ، کـە هاتەدەرەوە، پاش هەفتەیەك یا مانگێك خەوبـەری نـادات، و هەسـتێکی یـان ئەنـدامێکی ئەمرێت، ئەبێ ئەوە بزانین لەکۆندا ئافرەت فرێنراوە، زەوت کراوە، ئـەتك کـراوە عـەقڵی شاراوەی ئافرەت ناسك و سووکە، بۆیە هێستریای لـێ روونەدات.

## بەشی دووەم

تایبەتـە بـە ئافرەتـەوە بـە ژیـانی سیکسییەوە، مـرخ و غـەریزە. وتمـان خـەون بـە دیهێنانی شەهوەت و ئارەزووە، برسـی خـواردنی خـۆش لەخـەودا ئـەبینێ، یـا گوژمـدانی کێشەیە وەکو مێردەزمە. ئەبێ بڵێین فوتدانەوەی مرخی سێکس لای کچ خەست ترە لـە دەمکوتکردنەوەی کوڕ. چونکە کوڕ ماوەی فراوانتر و سەربەستترە لە ئافرەت، سیـستەمی کۆمەڵایـەتیمان کـچی بێبـەش کـردووە لـە بـەدیهێنانی ئـارەزووی جینـسی و دۆزینـەوەی رێگای خۆرەوشت بۆ کەمکردنەوەی ئەو پەستینەوەیە ئافرەت ئەو رێگایەی بە دەگمەنە، هەڵپەی دەروونی دەمکوت کراو، پەستینەوە سـۆزی خۆشەویـستی، ئـارەزووی سـێکس لـە عەقڵی شاراوەی کچدا بەهێزترە تا لە کوڕ، چونکە رێی پشوودانی نیـە، جـا بۆیـە عـەقڵی شاراوەی کچ هەڵئەچێت و زاڵ ئەبێت بەسەر عـەقڵی بێـدارو هۆشـیاردا. و ئـەبێ بـەهۆی جم و جووڵ و گرژبوون و ئاڵۆزیی.

-ئێستا یـەکێك ئەپرسێت هیـستریا تایبەتـە بـە سایکولۆژیاوە یـا بـە پزیـشکییەوە؟ وەڵام هیستریا نەخۆشـییەکە تووشـی دەروون ئـەبێت، کەچـی کۆئەنـدامی دەمـار ساغەو هیچ چاری بەدەرمان ناکرێت، بەڵکو بە رووانـدنی بڕوا لـە دەروونـدا ئـەبێ بـە ئیحـا، کـە نەخۆش بڵێ نەخۆشییەکەم وەهمیە، ئەندام و قۆڵ و بازوو سـەلامەتە. چاکتر وایـە پلـە بە پلە سەرکەوێ، بە ئەندامەکانیدا یەك یەك، دووبارەی بکاتـەوە تـا قەناعـەت ئـەکات و ئەبێ بە بڕوا و بەسۆز. ئەگەر بە ئیحای سـادە چـاری نـەبوو، ئـەبێ بخـەوێنرێت، پاشـان تەڵقین بکرێت کە ساغ و سەلامەتە.

ئـەخۆش پـێش نووسـتنی بـەخۆی بڵێتـەوە: بـەیانی دەسـت و قـۆڵ و قاچـم ئەجووڵێنم، و ئەگەر ڕۆشنبیر بێت ناسانترە. چونکە ئـەتوانرێت بـۆی شـیبکرێتەوە و ئاگاداری ببێ بە عەقڵی شاراوەیدا، ئەوسا نایەڵێ هەڵچێت و زاڵبێت.

## "ساڵی یەکەم لە تەمەنی منداڵ

منـداڵ سـەرکەوتوو نابێـت ئەگـەر لـە سـاڵی یەکـەمی ژیانیـدا بـە خـراپ و سـزا پـەروەردەبکرێت. سـاڵی یەکـەمی منـداڵ ڕەوشـتی ناینـدە و داهـاتووی ئەچەسـپێنێ و ڕایدێنێ، و مەبەستەکانی ئاواتی ژیانی بۆ وێنەئەکێشێت. واتە منـداڵ لـەوحێکی پـاك و سـپییە چـی لەسـەر بنووسـیت وائـەبێ. تـا پێـنج سـاڵی تەمـەنی قبـووڵی گـشت جـۆرە ئیحایەك ئەکات. منداڵ لاسایی ڕەفتـار و جـم وجوڵمـان ئەکاتـەوە، بەچـی پێبکـەنین یـا بگرین ئەویش وائەکات. لەچی بترسین ئەترسێت، چاومان لێئەکات. ئەگەر حەز ئەکەین لـە ڕەوشـتێك ئـەوی لەسـەر پێبگـات ئـەبێ ئەوشـتە لەبـەردەمیا ئەکـەین. ئـەبێ ببینـە پێشەوای ئەو، بە ئەمرو ئامۆژگاری ڕەوشتی ناگۆڕێت. ئەمر پێکـردن لـە دەروونیـا ئـەبێ بـە دەمکـوت کـردن دەرفـەتی دەسـتگیر بـوو ئـەیکات و بـەرگری لێئـەکات. زانیوتـە پێکـەنینمان هـات و گرتمـان ئـەبێ بـە قاقـا، پەسـتان تەقینـەوە دروسـتئەکات. گـۆڕانی بەپێشەوا و ئیحـا و تـەڵقین ئـەبێ ئەگـەر منـداڵ یـاری بەشـتی پـیس و پۆخـڵ ئـەکرد، ئەمری پێناکرێت وازی لێبێنێ، ئەبێ قێزی لێبکەیتـەوە. لەسـەرو چاوتا نیـشانەی دیـار بێـت، ئـەویش لای قێـزەون ئـەبێ. بـە تاقیکردنـەوە زانـراوە منـداڵ غـەریزەی کەمـە، خوڕەوشت و زەوق کەسب ئەکا. ترس نازانـێ، غـەریزەی ترسـی نیـە. کـەوتن و دەنـگ و تەقەی ناکاو دای ئەچڵەکێنێ و ئەیترسێنێ، ترسان لـە عیفریـت و جنۆکـە و خێـو، لـە درنـدە نازانـێ، کەسـبی ئـەکاو لـە بیریـان جێگیر ئـەبێ. لـە تـاریکیی و لـەناکاو دەرگـای لێبکەیتەوە ئەترسێت هـەر پـتر. چیرۆکی ترسـناك لـە بیریـان بەرجەسـتە ئـەبێ مـاوەی ژیانی. شەرم و حەیا ئەنجامی ترسە لە منداڵییدا، کە خـۆی ناسـییەوە ترسـی نامێنـێ و ئـەتوانێ عـەقڵی هۆشـیار زاڵبکا بەسـەر شـاراوەیدا. جا لەبەرئـەوە منـداڵ ئامـادەترە بـۆ وەرگرتنی ئیحا پێویستە پەنابەرینە بـەری، بۆیبکـەین بـەوەهم کـە زۆر زیرەکـە، پـاك و خاوێنە، بەتوانایە، کە گەورەش بوو بەم ڕەوشتانە دائەمەزرێت، پێچەوانەی ئەمانەی پێ بوترێت لە بیرو زەینیا سەقامگیر ئـەبێت. واتـە کـەودەن و گـەوج و بـێ بایـەخ و ڕیپـاڵ دەرئەچێت. لەوانەیـە خـەیاڵی زیرەکیـی و توانـا ببیـات بـۆ لـە خۆبـایی بـوون، زۆربـەی

ئەوانەی کینەمان تیا ئەخولقێنێ بە "تعصب" و لەسەری پەروەردە ئەبین و دووبارە ئەبێتەوە ئەبێ بە هێزی ئیجا لە عەقڵی شاراوەماندا بێنەوەی پێی بزانین. کۆمەڵێك وێنەمان بۆ دروستئەکات و ئەبێ بە باوەڕ لە منداڵییەوە رەگ و ریشە دائەکوتێت و ئەڕوێت و ئەبێ بە مەبەست لە عەقڵی شاراوەدا، بە عەقڵی هۆشیار و بێدار ناتوانرێت دای بڕنێت.

## کینە سازیی:

بڕواکان لە دەروونماندا لە رێگای عەقڵی شاراوەوە دروستئەبێت. بە دەمارگیرەییەوە "تعصب" بۆی بە پەرۆشین خەلکی تر بەگەوجمان ئەزانێ. ئەگەر خۆشمان شیبکەینەوە وای تێئەگەین. باوەڕ دەستەلاتی بەسەرماندا هەیەو تێکەڵی هەست و سۆزمان بووە، نایەڵێ دانبنێین بە هەڵەکانماندا، یەکێك هەیە قینی لە کێشانی جگەرەیە، دەستی لێبدا خێرا ئەیشوات. بە عەقڵی هۆشیار بیری لێبکاتەوە، ئەم پارچەیەك کاغەزو هەندێ گەلاوگیای خاوێنە. شایەنی قێز لێهاتنەوە نیە بە چاوی لۆژیك. بەلام لە دەروونیا بڕوای قێزلێهاتن لە جگەرە رواوە وبنجی داکوتاوە، ئەمەیش هۆی پەروەردە و دوروبەریەتی، بڕواکەش لێرەوە بووە بە ماك نۆکەرێکی گەورە و زەلام و زەبەلاح لە ماڵیانا ئیشی کردوە، ئەمیش منداڵ بووە، لەگەڵیا رێك نەبووە، کاغزە جگەرەی کۆکردووەتەوە، بە زۆر ئەمی داوە بە کوڵیا بردوویەتی بۆ قوتابخانە "فێرگا" رەوشتێکی ناشرینی بووە، کاغزەکانی کێشاوە بۆنی ناخۆشی دەمی بەسەریاچووە، ئازاری داوە، کە هەڵیگرتوە، لە عەقڵی شاراوەیدا بووە بەماك هەتا هەیە قینی لەجگەرەیە، یەکێك ئەبینین لە خۆمانەوە قینمان لێیەتی، یا خۆشمان ئەوێ، دڵمان مەیلی ئەکات، ئەویان لە منداڵیماندا یەکێك ئازاری داوین، شتی لێفڕاندوین، داگیری کردووە، ئیتر هەرچی لەو بچێ باشتی واشی لەگەڵ نەکردبین قینمان لێی دادێ. ئەمیان پێچەوانەکەیەتی خۆشمان ئەوێ. دایکێکی گەوج چیرۆکێکی خراپ بۆ منداڵەکەی ئەگێرێتەوە، وەکو فلانە نەگرۆ یا هۆزی فلان یا قەرەج منداڵ ئەفڕێنن، ئەیخۆن، ئەمە کارئەکاتە سەر عەقڵی شاراوەی، لەو هۆزو گروپە کەسێك ببینێ یا باسی بکرێ قینی لێی ئەبێت. عەقڵی هۆشیار ئەیەوێ بیسڕێتەوە بەلام پەڵپ و بیانووی بۆ دائەتاشێت. دایکێك منداڵەکەی ئەترسێنێ بە پشیلە و جنۆکە و شەولەبان و تاریکی سەرکانی و ئاو، خێوەکان خۆیان ئەکەن بەم

گیانلەبەرانـە، کـە گـەورەش بـوو لـەبیری ئەچـێتەوە، بـەڵام سـۆزو ریـشەی دانـەکوتێ لـە عەقڵی شاراوەیدا.

جیـاوازی لـەنێوان بـاوەڕ و زانیارییـدا، زانیـاری ملکەچـە بـۆ عـەقڵی هۆشـیار، ئەگۆڕێت. کەم و زۆر دەستکاریی ئەکات، ئێمە ئەزانین زەوی لـە مـانگ گـەورەترە، بـەڵام گەردوونـەوانێك پێـچەوانەی سـەلماند مـات و عـاجز ئـەبین بەداخـەوە، کـە راسـت بێـت بێدەنگ ئـەبین ئێمـە وتمـان بیر زانینـە، پاشـان سـۆزە، ئـەمجا رەغبەتـە، دوایـی ویـستە زانیاری سۆز دروستئەکات وامان بۆ دەرکەوتووە کە زانیارییەکان سۆزیان تیـا نیـە یـا زۆر کەمە. باوەڕ هێزی سۆزە ملکەچی عەقڵی شاراوەیە.

عـەقڵی هۆشـیار هەڵـەکانی شـاراوە دیـاری ئـەکات بۆمـان، کەچـی لێـی دانابـەزین. زانیاری دژی باوەڕەو زاڵە بەسەریاو رەوشت و چەش و چاپ ئەکات، جا بۆیـە دینـدارێك موناقەشەی باوەڕی لەگەڵدا بکەی قینی دادێ، با روونی بکەینەوە پیاوی زیرەك زانیـاری زاڵە بەسەر باوەڕیدا، و تعصبی کەمە، کەم وایە بۆ رایەك دلگەرم. و خێـرایش ئـەگۆڕێت و لەگەڵ زەمانەدا ئەگونجێ و هەنگاو ئەنێ.

وڵاتە پێشکەوتووەکان خاوەنی زانیارین، دواکەوتووەکان باوەڕی زاڵە. ئـەویان زۆر و زوو یاسـا ئـەگۆڕن و دائـەنێن، ئـەمیان لایـان سـتەمە، چـونکە زانیـاری بـەرەو پێـشەوە ئەڕوات. مرۆڤی داهـاتوو بێـشك سـۆزی لاواز ئـەبێ، تـووڕە و ترسـاو وعـاجز نابـێ، بیری زانیاری لەبارەی مرۆڤی سەردەم زۆر زەحمەتە لە بەر دوو هۆ:

أ- مرۆڤ بۆیە عەقڵی هەیە تا بگەڕێ بەدوای خواردن و جێگـە خواردنـەوە، ئەمانـە جەستە ئەجوولێنێ بەرەو مەبەستی پێویست و بەدیهێنانی. لەبەرئەوەی راڤەی زانـستی بۆ تێگەیشتن پتر پشتگوێ ئەخات، بۆیە کار بۆ لەشدروستیی ماندووی ئەکات وەکو ئەوە وایە خواردن ببینێ و ئەیخوات.

ب- عەقڵی هۆشیار نامێری بـیری زانیارییـە، تـازەترە لـە عقڵمانـدا جـا بۆیـە توانـای کۆششی کەمترە، و زوو هەست بەماندوو بوون ئەکات.

## نـاوێـتـە:

ناوێتە، رستە سۆزێکە ئەکشێتە ناو عەقڵی شاراوە "باطن" لـە ویـژدان بـەدەرە، ونـە، کاریگەر ئەبێ، لە رەوشـت و مـەیلا نـاژاوە و شـڵەژان و بـەرانگا و شـێتیی دروسـتئەکات، ناوێتـەکان چـەند جـۆرێکن ناتـەواوی، ئۆدێـب، کەرامـە ئەمانـە گـشتین و لەئەنجامـدا

جیاوازنین کەمێك نەبێ هەیە تایبەتە بە هەندێ کەسەوە وەکو ئەمانەی نـاتوانن چاڵی قووڵ ببینن، بێهۆش ئەکەون کە ناچاربن بچنە ناو جـەنگ هۆیەکـەی نازانـێ. بـەڵام بـە شیکردنەوە دەرکەوتووە کاتی منداڵی کەوتووەتە چاڵێکی تاریکەوە و سـەگ پێـی وەڕیـوە وترساوە، ترساندوویەتی لە عەقڵی شاراوەیدا ئاوێتەی ترس لە تاریکی و لەشگی دروست بووە.

گرنگترینیان ئاوێتەی ناتەواوە، منداڵ وائەبێ هەست بەناتـەواوی توانـای جەسـتەیی ولەشـی، ڕەوشـتی و خێزانـی ئـەکات، وا ئـەزانێ لـە هاوڕێکـانی کـەمترە، ئەچێت میزیـان پیائەکات بۆ قەرەبووی ئەو ناتەواوییە و نایـشزانێ و وایـش ئـەکات بـێ مەبەسـت، بـەڵام کشاوەتە عەقڵی شاراوەیەوە.

"ئەدلـەر" ئـەڵێ: بەسـەدان بلیمـەتم خوێندۆتـەوە هـەموویان پێگەیـشتوون و ناتەواوبوون. "بێروونی" شـاعیری مـەزن شـەل بـووە، هەروا گرفتـاری جوانی خـۆی بـوو "جیتە" چاوی بـاش نـەبووە، کەچـی بـە درێـژایی تەمـەنی هـەر خوێندویەتیـەوە نیتـشە سەراسێی لەگەڵدا بووە، ژمارەیەك کتێبی لەبارەی هێزی یەزدانەوە دانـاوە. "طـه حـسین" لە منداڵییەوە کوێر بوو، و بووبە سەرکردەیەکی چالاکی ئەدەبیاتی میسر.

شیکردنەوەی ئاوێتەی ناتەواوی ئەمانە چی بێ؟

لەبەرئـەوەی تووشـی ئـەم شـێواوی ناتەواوییـە بـوو، سـەیری کـرد وەکـو خـزم و کەسەکانی ناتوانێ بڕواو، پێش بکەوێ ئـەمان فێڵیـان لـێ ئـەکرد و دژی ئەوەسـتان، ئـەم بـڕوای بێـچارییە کـشایە نـاو عـەقڵی شـاراوەی وای لێکـرد ڕێگایـەك بدۆزێتـەوە لـەوان پایەبەرزتری بکات.

ئاوێتەی ناتەواو هەمیشە خـاوەنی سـەرناخات، ئـەگینا ئەبوایـە زنجی سـەرکەوتایە بەسەر سپی پێستەکاندا. ئاوێتەی ناتەواو سەرکەوتنی دەستنەکەوت، ئەبێتـە بـاری گـران و دوای ئەخات. بۆیـە هەنـدێك لـەو بڕوایـە دایـە زنجییـەکان بۆیـە بـە زۆری ئـەمرن لـە ئـەمریکاو ئۆرمەندییـەکانیش هـۆی ئاوێتـەی ناتەواوییـە لـە منداڵییـەوە ئەکـشێتە دەروونیانەوە کە پێی ئەگەن ئەبن بە سووك و ژێردەسەی خۆرئاوایی.

ئاوێتەی ناتەواو مەرجی بلیمەت نیە بەتەنیا، ئاوێتەی ناتەواوی ئۆدێب زۆر گرنگە، بۆیـە وای پێئـەڵێن، چـونکە چیرۆکێکی کـۆنی ئیفریقییەکانـە کـە گوایـە ئۆدێـب شـا نەیزانیوە دایکی خـۆی مـارەکردووە، لـەداخا چاوی خـۆی دەرهێنـاوە. لـە ڕاستیدا ئەمـە ئەفسانەیە، "فرۆید" وای بۆچووە منـداڵ کـە پێئـەگات ڤینێکی خۆڕسکی هەیـە، کـچ لـە

دایـك و كـوڕ لـه بـاوك. بـاوكی دایكـی خـۆش ئـەویٚ غـیره ئـەیانگرێت بەتایبـەتی خۆشەویستییەكە بەچاو ببینیٚ، هەندێك باوك هەیـە حـەز لـەم غیرەیـەی منـداڵ ئـەكاو خۆی ئەباتەپێشەوە لەژنەكەی لەبەرچاوی منداڵەكەی. لەراستیدا رەفتارێكی ناشـیرینە و ئەبێتە هۆی دروستبوونی ڤینێكی كوێرانەی منداڵەكەیان و كە گـەورەش بـوون نـایزانن بۆ وایە-ئەم كینە و غیرە كینەدارە ئەكشێتە عەقڵی شاراوەیان و ئەبێتە ئاوێتـەی ئۆدێـب لە دەروونی منداڵەكەدا، بۆیە لە خەونا دایـك و باوكیـان ئـەبینن ئـەمرێت هەریەكـەیان. مانای نازانن و حـەزیش ناكـەن. بـەڵام ئاوێتـەی ئۆدێبـە لـە دەروونیانـا راسـت بووەتـەوە بەخەوبینین دەریئەبڕن. ئەمە كاریگەرە لە ژیانی هەرزەكارو لاودا، و وایـان لێئـەكات لـە ژنهێناندا كچێك هەڵبـژێرن لـە دایكـی بـچێت، و كـچیش شـوویەكی لاپەسـندە لـە بـاوكی بكـات، شـێوە و شـكڵ و رەفتـاری ئـەم ئاوێتەیـە زیـانی زۆر هەیـە، لەبەرئـەوەی كـوڕ زۆر بەندە بە دایكییەوە و كـچیش بـە باوكییـەوە، و ئەشترسـن بـچنەدەرەوە و بـڕی ژنهێنـان بكـات واتێئـەگات خیانەتـە و ئـەبیٚ دایكـی لێـی رازیـی بێـت، جـا لـەداخا ڤـینی لـە گـشت باوكێكە. ئیتر تەمەڵ و رەوشتی ژنانە ئەبیٚ، ئەگەر نیشانەی هـەرزەكاریی لـەخۆیا بـەدی بكات ڤینی هەڵ ئەسیٚ و تووڕە ئـەبیٚ، "لێـرەدا كـچ فێـری ڤـاش ئـەبێت و كـوڕ ئـەبی بـە سادەپەرست، "نێرباز" وەكو میٚ حەز لە نێر بكا. "ڤاش" واتە پانی بەپانی".

## ئاوێتەی كەرامەت:

ئەمە تووشی پیاوێك ئەبێت كە مایە پووچ بوو، یا نەگبەتی بیگرێـت، وای لێئـەكات ئەبێتە جێگەی تانەو تەشەر، جا وا لەخۆی ئەكات ئەڵێت: من شام، كارگـەم هەیـە، وەكـو چیرۆكی سـەرجوون شـای پـیٚ بـەراورد ئـەكرێت، ئـەم سـەرجوونە یەكێكـە لـە ئاوێتـەی كەرامەت، ئەم پیاوە واتێئەگەیشت ژنەكەی خیانەتی لێئەكات و داوێن پاك نازی لەگەڵیا. كەوابوو ئیهانەی كەرامەتی كراوە، بۆیە عەقڵی شاراوەی پەنا ئەباتـە بـەر پێچەوانەكەی، هەریەكیٚ لە ئێمە ئاوێتەیەكی تێدایە، كار لە رەووشتمان ئـەكات و هەنـدێكی ئەچێتەوە بۆ رۆژانی منداڵیی. بیروباوەڕەكان چۆن دروست ئـەبن؟ جوسـتاف لوبـون نرخـی عـەقڵی نهـێنی و شـاراوەی زانیـوە لـە دروسـتكردنی رامیارییـەكان و ئاینیـەكان، شـۆڕەتی پیـاوە مەزنەكان و بلیمەتە شۆڕەتدارەكان و بزووتنەوەی نیـشتمان پـەروەریی پـەرە ئەسـێنیٚ و بڵاونەبێتەوە بە دووبارەكردنەوەی، بێـشەنگی بـە سـووربوون و لەشـینەوە. واتـە ئیـجا و تەڵقین بیروباوەڕ دروستئەكاو ئەیپێكیٚ، جا بیرو باوەڕ ە رایەكان بڵاوئەكاتـەوە بـیٚ هـیچ

دەستەڵاتی عەقڵی هۆشیار. عـەقڵی هۆشـیار داوای تەجروبـە و بەڵگە ئـەکات، ئەمـەیش کـەم ئـەلوێ و دەسـت نـەدا. هەتـەر بـوون و سـووربوون دوو کاریگـەری بـەهێزن لـە دروسـتبوونی را و بڵاوبوونـەوەی، بۆیـە پـەروەردەش لـە زۆر بابەتـدا پـەنای بـۆ ئـەبات، پیاوانی رامیاری و سەرۆکەکانی، گشت رۆژێ لە وتارەکانیانا بەکاریـدێنن تاکیـد و تیکـرار و تەڵقین و ئیحا بەڵگەی عـەقڵیی نـاوێ پـشتی پـێ ببەسـتێ، هەرئەوەنـدە بەسـە کـوت و گـەرم و کاریگـەربێ لـە دەروونـدا، ئەگـەر سـەرنج بدەینـە زنجـیرەی پیـاوانی ئـاینی تـا بازرگانێك، ئەبینین بۆ ئیقناع کردنی خەڵکی بە دووبارە دەستپێئەکەن.

پێشەوای ئینگلیز. ئەمریکایی لەپێش ساڵی ١٨٧٠دا ئـەیانوت و تیکراریـان ئـەکردەوە کەسوپای ئەڵمانی قەت بەسوپای ئێمە ناگات و پرۆپاگەندەیان نزمترە و بەچاوی خۆتـان دیتان چیبیان بەبۆنی ئەڵمانیا کرد. پیاوانی ڕامیاری کەرایەکی بەکەڵك پەسـەندئەکەن و بۆی تێئەکۆشن. ئەنجام ئەتوانن گۆڕانی تیابکەن و کەڵکی لێوەربگرن.

نـاوو شـۆرەت و پرۆپاگەنـدەو نفـوزی تایبـەتی دەسـتێکی باڵایـان هەیـە. خـەڵکی پێویستیان بەپەرستنێك هەیە. بەڵام یەکێکی خاوەن نفوس و دەسـتەڵات وایـان لێئـەکات کەوا بیپەرستن و خۆی بۆ بەکوشت بدەن. لەشینەوەی دەروونیـی وەکو لەمرۆڤـدا هەیـە لەئاژەڵیشدا هەیە، سەگێك بومرێت ئەوی تریش چاوی لێئەکات، کەرێك بزەرێت هەرچی کەرهەیـە گـوێی لێبـێ وەڵامـی ئەداتـەوە. مـەرێك بەلەسـە بێـت لەگەڵـە، ئـەوانی تـریش ترسـیان لـێ ئەنیـشێت وەبەدوایـدا ڕائەکـەن. بڕواکانی ڕامیـاری و ئـایینی لەگەڵـدا ئـەبێ بەدرەو ئەلەشێتەوە، وەبە چاولێکردن بڵاوئەبێتەوە.

## دروستبوونی ڕەوشت و چەشەکانی:

عـەقڵی شـاراوە کارکـەرێکی زۆر گرنگـە لەدروسـتبوونی ڕەوشـت و چەشـدا، چـونکە عەقڵی هۆشـیار سـۆزی کـز دروسـت ئـەکات، بـەڵام بـاوەڕ چاولێکەریی بـەهێزترین سـۆز لەدەروونـدا دروست ئەکات، سۆز جووڵێنەری ئەخلاقەو ئەیخاتە گەڕ.

ئەوەندە بەسە سەرنجێك بـدەین لـەهۆزەکانی عـەرەب چـەند چـەرخێك لەمەوبـەر چـۆن ژیـابوون لـەجزیرەی عەرەبـدا، پاشـان کـە هەڵچوون بـەهێزێکی سەرسـووڕێنەر لەعالەمدا، بەهێزی سۆز کە باوەڕی ئایینیی بوو، کردنـی بـەخاوەن قـەوارە و دەسـتەڵاتی

بێسنوور. چەشیش هەروایە، لەنەریتا چاو لەخەڵك ئەكەین و ر نزیكتربێت لێمانەوە و زۆرتر دووبارە بێتەوە ئێمە بڕوا بەو ئایینە ئەكەین كە لە منداڵییەوە پێی تەڵقین ئەكرێین. و ئەو پۆشاكە ئەپۆشین كە ئەو چەرخە تیا ئەژین، ئەو خواردن و خواردنەوەیە ئەخۆین و ئەخۆینەوە كە خەڵكیی ئەیخۆن. بەوپێ و دانگە و بەوجۆرەی ئەوان لە منداڵییەوە پێی ڕاهاتوون. ئەم شتانە عەقڵی هۆشیار دەسەڵاتی تێدا نیە، بەڵكو كاری عەقڵی شاراوەیە ئەیسەپێنێ، ئاوێتەكتن كارێكی گەورەیان هەیە لەسەر خووڕەوشت. بەتایبەتی ئاوێتەی ناتەواو، هەیە ناتەواوە، نالەبارە، هەست بەكەم وكورپی پیاوەتی ئەكات ئیتر بۆ داپۆشینی ئەوانە دەست بەكرداری نالەبار و گوفتارو ڕەفتاری ناشرین ئەكات لەگەڵ خەڵكا بەتایبەتی نافرەت. با یەكێك لەمنداڵییدا لێی ئەقەومێت، فجووری پێنەكەن "ئەیگێن" كەگەورەبوو، یادەستەڵاتێكی هەبوو منداڵی خەڵكی پیس ئەكات، ئەبێ بەهەتیوباز هەقی خۆی لەمنداڵی خەڵكی ئەكاتەوە. یادەس بەكوشتن و خوێنڕشتنی خەڵكی ئەكات گوایە هەقی خۆی ئەكاتەوە. یاخۆی پێدا ئەپۆشێت. واتە هیچی لەگەڵ نەكراوە.

وائەبێ كچێك ئەچێتە ساڵەوە و شوو ناكات، دێت بەدرۆ پێی هەڵئەبڕێت، شەرم و شۆوخۆشاردنەوەو داپۆشینی بۆخۆی دروست ئەكات بەهەڵبەست. چونكە وائەزانێ كەرامەتی سێكسی ئیهانەكراوە، بۆیە ئەم بەزمە ئەكات، گوایە بیر لەمێردو شوو ناكاتەوە بەهیچ كلۆجێك.

ئەناتۆل فرانس ئەڵێت: بۆیە ناپلیۆن گشت ئەم جەنگانەی بەرپاكرد چونكە هەستی بەناتەواوی پیاوەتی ئەكرد، پزیشكە ئینگلیزە ئەشتەرگەرەكان كەلاشەیان پشكنی، سەریان سوورما كەبینییان قەوارەی جەستەو لەشی لەمێیینە ئەچێ، چونكە بەدرێژی ژیانی گوێی بەئافرەت نەداوە، تەنیا عاشقی بەرزێتی و جەنگ بوو. وەكو گشت وێرانكەرو دكتاتۆرێك هەراسانو ئارامی لەعالەم هەڵگرت.

## جان جاك ڕۆسۆ:

كتێبی "العقد الاجتماعی" دانا بۆچی؟ چونكە بێزاربوو لەدونیا ئەیویست ئاگر لەجیهان بەردا. لەڕۆژهەڵاتیشدا ئەوانەی شۆڕشیان بەزۆری هەڵئەگیرسان.خەسیوەكانو بەندەكان بوون.

جان جاك‌و ناپلیۆن بەناوێتەی ناتەواو بوون بەبلیمەت و عەبقەری. لەساڵانی یەکەمی منداڵی ناوێتەی کینەسازیی لەعەقڵی شاراوەیدا ئەڕوێت‌و هەرگیز لێی ڕزگار نابێ. لەو ساڵەدا زەوق و خۆڕەوشت مۆرو دامغە ئەبێ، باوەشی دایك‌و باوك‌و ماڵەوەی ساواو منداڵ‌و پەروەردەکەی، قوتابخانەی ڕاستەقینەیەتی. کاری قوتابخانە فێرکردنە بەعەقڵی هۆشیاردا، و ڕاهاتنی بەکۆمەڵێك زانیاریە نەك بڕوا. کەوابوو فێرکردن ئەخلاقی خوێنەر ناگۆڕێت. بەڵێ ڕۆژنامە چونکە دووبارەی تیایە بەکارترە لە قوتابخانە، و باوەڕ ئەڕوێنێ لە عەقڵی شاراوە و ئەیکا بە سۆز، بە ویست و ئەیخاتە گەڕ بۆیە بێسوودە، بە کتێب ئەخلاق فێر نابین، یا بوترێت بە منداڵ ڕاستگۆ بە تا خەڵك ڕێزی لێبگرێ، یا بە یەکێك نابێ پتر لە ئافرەتێك بێنێت، ڕەوشت بەرزیی ئەریتە مرۆڤ خووی پێوە ئەگرێت، ئەو دەوروبەرەی تیا ئەژی لێی مۆر ئەکات و ئەبێ بە ئیحا بۆ عەقڵی شاراوە، چاولێکردن بۆ ئیحا گرنگە، کە چاو کرا لە وڵاتێك لە جل و بەرگ و پۆشاکا، ڕەوشتی ئەوان ئەگرێت،

**دوو برا:** یەکێیان سۆفیلکە، ئەویتر یان ئەفەندی، ئەخلاقیان زۆر لەیەك جیاوازە. گشتمان ئەو کەسانە جیا ئەکەینەوە یەکێك ڕەوشتی ڕەسەن و جوان بێ تا ئەوکەسەی بەدرۆ خۆی نیشان بدات، پاڵاوتەیە. ئەویان پێگەیشتووە لەسەر بناغەیەك ڕەگی داکوتاوە لە عەقڵی شاراوەدا ئەزانێ و ئەتوانێ بێ ئەرك بدوێ. ناچێتە سەرووی خۆیەوە، ڕازییە بەمەرکەزی خۆی، ئەمیان تازە پێگەیشتووە، یا سامان و داراییەکی تازەی دەسگیربووە، هەست بە ناوێتەی ناتەواوی خۆی ئەکات، لە ناخەوە ئەزانێ ڕۆژێ هەژارو هەتیوچە بووە، ئەیەوێ ئەمانە بشارێتەوە، دەس بەخەرج و مەسرەف و بڵاوکردنەوە ئەکا. تا عارو شوورەیی لەخۆی دوورخاتەوە. بەرگی ناوازە ئەپۆشێت، کە دانیشت ئەچێتە زووررووی خۆی، بە ئەرك و قوڵقەوە و خۆی ئەجیب و شەریف ئەنوێنێ، ئەنجام ئەیبات بەرەو خوودانەی شەهوەت، مێژوو ئەمەی ڕوونکردووەتەوە هەروا پەرستنی بە زۆرەملێ و دەست هەڵبەست باش نیە ئەیکا بە بەندەی شەهوەت. لە عالەمی مەسیحیدا کە ڕەهبانییەت پەرەیسەند، ڕەزائیلیش بڵاوەبوو، خەڵکیش ڕوویانکردە ئارەزوو پەرستن، مەمالیکەکان خاوەنی مزگەوتە ناوازەکان لە میسر زۆربەی ژیانیان پڕبوو لە فەساد و داوێنپیسی، تەکیە و خانەقاکان هەندێکیان هەر هەمان بۆن و بۆگەنیان لێدێت ئەگەر بیانپشکنی.

## بليمەت و مەرجەكانى:-

دكتور ئەدلەر لەو بڕوايەدايە كە بليمەت بەرهەمى ئاوێتەى ناتەواوە. ئەڵێت: بليمەتەكان ناتەواو بوون بەسەدان ئەژمێرێت و هۆى سەركەوتنە كەشيان ئەڵێ بۆ نموونە وتاربێژى بە ناو بانگ "ديموستينيس" زمانى لەنگ بووە، ئەمە پاڵى پێوەناوە تا بەچاكترين وتاربێژ دەرچووە. گوايە وردە بەردى ئەخستە ژێر لێوى لەسەر لێوارى دەريا بە تەنيا وتارى ئەدا، دوو كەس لە ئەدەبى ئينگليزيدا ناويان بەرزە "شۆ " و"ولز"، شۆ پياوێكى لاواز بوو، لە "٣٠" ساڵيدا وازى لە گۆشت خواردن هێنا. بيويستايە شتێك بنووسێت و ماندووبوايە رانەكشاو بێهۆش ئەكەوت، "ولز" سينگى نەخۆش بوو، بيتهۆڤن فێى لەگەڵدا بوو، "طه حسين" كوێر بوو،"ناپليۆن" ژنانى و لەش ئافرەتيى بووە.

ئاوێتەى ناتەواو بە تەنيا مەرجى دروستكردنى بليمەت نيە، شتى تريش ئەبێ هەبێ. كاتى باش و گونجاو، يارمەتدەرى سەركەوتن و دەركەوتنيەتى. ئەبێ ساوايى و منداڵيى لە خێزانێكدا بەسەر بردبێ بايەخيان زۆر دابێ بە منداڵ. مەيل و مەبەستى چاك و رەوشتى بەرزيان تيا رواندبێ، هەروا تۆوى بەرزێتى و چەشى ناسكيش، "بەلام ئێمەى هەرخوا حيسابە و چاومان لێبێ خەڵك بۆمان بكات، دەستمان بگرێت، بليمەتمان تيا دروستنابێ بە دەگمەن نەبێ."

ئيجاى بە منداڵى وەرگرتن بە تواناترين شتە بۆ سەركەوتن، وەكو يەكێك جل وبەرگى سەربازى بۆ منداڵى خۆى بكڕێت و هانى بدات، لە بيرەوەرييدا نەمێنێتەوە، لە گەنجيدا خۆى بۆ تەرخان ئەكات و ئەيگاتێ. منداڵ لەسەر رەوشت و خووى خێزانەكەى پێئەگات، زانا و دارتاش و فەرهەنگ زان و پيشەوەر، يارمەتى منداڵەكانيان بە وەهم و خەياڵ ئەدەن و لەسەرى پێئەگات.

مناڵ چ او لە دايك و باوكى ئەكات، لەوانە لە باوكو مامۆستا و پتر تيا سەركەوێ. لە مەرجەكانى دروستبوونى بليمەت بەرزكردنەوەى تواناى سێكسييە، واتە وەرگەڕانى ئەو توانايە بۆ خووى بەرز و خەرجكردنى بۆ خزمەتى هونەرەجوانەكان ئەگەر ئەو هێزە رانەهێنرێت بۆ كارى بەرز و پيرۆز، ئەوا هەڵ ئەچێ و لەكاتى خاوەنەكەى ئەبات بەرەو جينسێكى تر زۆر بە توندوتيژيى. كە شووكردن و ژنهێنان بوو لە ئارادا و لەكاتى خۆيدا، كەبت و كپكردنەوەو پووكانەوە نامێنێ و هێزى دەمكوت كراو تێكئەچێ. بەلام كە سێكس ڕێى ناسراوى خۆى نەبوو، ئەدۆزرايەوە، هێزى دەمكوت كراو بەرەو دوو شت ئەڕوات:

أ- خليسكانی جینسی و نەریتی نهێنی و دەرچوون لە قەپێلك و قاوخی خۆی.
ب- خووگرتنی بەرز و رووکردنە خزمـەتی هونەرەجوانـەکان. کـە لەخۆشەویـستی ئافرەت و شەنگ و شۆخیی ژن بچێت.

وا روونەدات خۆیشی پێ نەزانێ و خەریکی هونەری جوان بێت و حـەزی لێبکات، لە ناخیا عەقڵی شاراوەی ژنی خۆشویـستووە، پەیکـەری بـۆ داتاشـیوە، ئەمـەی بـۆ ئـەکات وەکو لەزەتی سێکسیی وایە لای.

هەمدیـسان روو ئـەدات یـەکێك بـە دوای شـتێکا نەهەسـکێ خـەریکی خـووی بـەرز نەبێ، رووی دەرەوەی سادەیە و دوورە لە مرخی جیسنی. "غەریزە" بەڵام لە راستیدا پڕە لەو مرخە وەکو دیوارو تەلار رازانەوە. کتێب دانان و نووسین کۆکردنەوەی سامان و ماڵ، یـاری و وەرزشـکردن، گـۆرانی و مۆسـیقا، ئەمانـە ئـەکا بـۆ راکێـشانی سـەرنجی ئـافرەت، پیشەوەری، فیز، زاڵبوون، خۆبەزل زانین، بەرزێتی، ئەمانە هەر بۆ هەمان مەبەستە.

هەنـدێ رەوشـت هەیـە بـە دوور ئـەزانرێ لـە "غـەریزە" وەکـو ئـازایی نوانـدن و قوربانیدان، ئەگەر شیبکرێتەوە زۆربەیان هەر بـۆ ئەوە ئەچێتەوە. لـە کۆنـا خۆیـان بـە کوشتداوە، داکۆکییان کردووە، لەسەر ژن و منداڵ یـا بـۆ فڕانـدن و داگیرکردنـی ئـافرەت، دیارە ئەمانە خاڵیی نیە لە غەریزە.

سایکولۆژی تازە نالێت خۆت تەسلیمی غەریزەی سێکسی بکە. چونکە خووگرتن بـە بەرزێتیی کـەڵك بـەخۆیو گـەل ئەبەخشێ، و لەوانەیـە بیکـات بـە بلیمـەت و عـەبقری، بـەڵام پـەروەردەی بەکـەڵك ئەگـەر نـەبوو و خـووگرتن بـە بـەرزێتی نەیپاراسـت، تـا نەخلیسکێ بۆچەپەڵیی یا ژنبێنێ و شوو بکات دواخستنی هاوسەرگرتن لەوانەیە بلیمەت بخولقێنێ، بەڵام ئەمـەیش وا ئـەبێ نەخۆشـیی ولادان بخاتـەوە، ئاشـکرایە پـتر هێنـان لـە ژنێك بلیمەت کەم ئەکاتەوە، چونکە رێگای سروشتی ئەگرێت و ئەو هێزە سەرف ئـەکات لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر ئەچێت.

## پوختەی قسە :

**مەرجەکانی بلیمەت ئەمانەن-**

١/ ئەو کەسە ئاوێتەی ناتەواوی تیابێ، لە منداڵییەوە هانی بدات.

٢/ لە منداڵیا بخرێتە سەر کەلکەڵە و خەیاڵ و وەهمەوە کە زۆر لێهاتووە، لە کۆشش و هەوڵا بێهاوتایە.

٣/ فێر بێت و را بێت لەسەر نەریتی جوان و چاك لە تەمەنی یەك ساڵییەوە.

٤/ خووگرتووبێ بە بەرزێتی، ئارەزووی کپکراوو دەمکوت کراوبێ بەرەو هونەرە جوانەکان. ئەگەر بەخت یاری بێ، ئەمانە هاتە دی بلیمەت و عبقری دەرئەچێت.

مەرجی سێهەم تایبەت و بەهێزترین کارگەری سەرکەوتنە. لەراستیدا جیاوازیی نێوان ئازا و ترسنۆك لە نەریتایە، یەکەمیان واپێگەیەنراوە رووبەروو بێ و مل بنێ، ئەوی تریان فێرکراوە پاشەکشە بکات و خۆی بدزێتەوە. دووبارە زیرەك و کەودەن زوربەی هەر نەریتە، هەیشە لە خۆرسکا وەرد و تیژبیرە، بە رەخنەوە ئەروانێتە شت، و هەمیشە راهاتووە، ئەمی تر ریپاڵ و گوێ نەدەرە، گوێ ناداتە هیچ و هەرزەیە، هەمیشە ئەبلەه و دێوانەیە بەزگماك و لەسەر و چاویا دیارە وایە و دەرنەکەوێ، هەندێکیش زیرەکیی لێ ئەبارێت و چالاکە. مرۆڤی بلیمەت مرۆڤێکی تازەیە، لە جۆرێکی تایبەت، لە رژێمێکی زیندوو.

## چاکترین بەڵگە لەسەر تەوژمی غەریزەی سێکسیی :-

زۆربەی گاڵتە و گەپ کە رۆڵە و نەوەی شار و خەڵکی ئەیجوونەوە و ئەیڵێنەوە هەر بەدەوری غەریزەدا ئەسوورێتەوە. دانیشتنکانی خەڵکی رەمەکی کەم هەیە دووربێ لەو گاڵتەوگەپە و جۆرەها پەلاری تایبەتی و بەمانا بە مرخی سێکسدا هەڵئەدرێت. کاتە خۆشەکان، کاتی بێ ئەرك وئیش خۆیان ئەدۆزنەوە لە کۆت و زنجیری شارستانی، هەر باس و خواسی ئەم غەریزەیە بە هیماو ئیشارە، بە مانا ئەبەنە سەر، عەقڵی شاراوەیان بەرەڵا ئەبێ جۆرەها هێمای بۆ دروست ئەکات. ئێمە کە سۆزمان توند بوو، خۆشیی یا ترس، یارمەتی، عەقڵی بێدارو هۆشیارمان کز ئەبێ، شاراوە دەست بە چالاکیی و گوزارە ئەکات، بەو رێگایانەی کە بە خەون ئەیکرد، و بە هێما، تەوورییە و نوکتە رەمزی

غەریزەی سێکسیت. هونەرومرێك، پەیكەرتاشێك، جۆرەها پەیكەر ئەتاشێت، شیعر دائەنێت، ناوی پیرۆز و تەقواو غیرەت و بەختیاری لێ ئەنێ، هونەری جوان و ناسك ئەیگەیەنێتە ئەوپەڕی لەززەتی بەرجەستەی جینسی. بۆیە "أبن ألفارض" تەرەبی ئاینی دائەتاشی لە قاڵب و بۆتەی سێکسیدا دایئەرشت واتە هونەری جوان رەمزە بۆ دەربڕینی غەریزەی سێکسیی.

گشت كاتێ بێ پەروا پەردە هەڵئادەینەوە لەسەر سۆز، بەڵكو بەم سۆزە پێشبڕكێ ئەكەین تا بەرزمان ئەكاتەوە بۆ پایەیەكی باڵاتر.

لێرەدا دەرئەكەوێ نرخی ئازادی و سەربەستیی ئەدیب، ئەو سەربەستییە مافی ئەدیب خۆیەتی ئەبێ بیدرکێنێ. پێویستە روو هەڵماڵراو بێ لەهەر بابەتێك كە بیەوێ بدوێ، چونكە پێشبڕكایەتی بە سۆز ئەكات، خوێنەر بەرزئەكاتەوە، غەریزە بەكاردێنێ، دیمەنێكی رازاوەی بەرزتر ئەكێشێ، ئەدیب ئەم ئەركەی ناتوانێ بە ئەنجام بگەیەنێ هەتاكو ئەو خەڵكە چۆن دەسكاری شتەكان بەدەس و بەدڵ ئەكا، ئاوایش ئەم بیكات و مافی ئەوی هەبێ،

ژیانی كۆمەڵایەتی ئێمە. كە تیائەژین سەرتاپا ئەركە، ئەم ئەركە سۆزمان دەمكوت ئەكات بەتایبەتی سۆزی سێكسییمان. گەرنجەكان دوائەكەون لە ژنهێنان و شووكردن، خولی موراهەقە زۆر تێئەپەڕێت هەرچەندە ئەمەیش تا رادەیەك كەڵكی هەیە، چونكە سۆزی كپكراو ئەڕوات بۆ هونەری جوان و بەكەڵك، خۆ خەریككردن بە هونەرەوە كەف و كوڵی غەریزە كەم ئەكاتەوە لە هەرزەكاریدا.

وتمان وێژە و هونەر ئەچێتەوە بۆ عەقڵی شاراوە، ئەگەر زانست و زانین بۆ عەقڵی بێدار هەبوو ئەمەیش هەروا بەرەڵا نیە لەیەك جیابن، وائەبێ یەكگیر ئەبن لەپەراوێزدا، شاعیرو داهێنەر خەیاڵ و ئەندیشە بەكاردێنن، بیری زانیاری خۆی پێویستی بە جۆرێك عەملاندن هەیە لە عەقڵی شاراوەدا بۆ چەند رۆژ و مانگێك. "ریفرز": بە درێژی ژیانم خەریكی تاقیكردنەوە بووم، زۆری بیرە زانیارییەكان كە پەسەندم ئەكردن و هەڵئەبژاردن، و ئەو فەرهەنگ و زاراوانەی دامئەنا ئەمكرد، ئەو كاتە بۆم ئەرسكا و گینگلتم پێوە ئەخوارد ئەوكاتە بوو لەنێوان هۆشیاری نوستنابوو، و پاشان راستەوخۆ نوستن ئەهاتە دی.

## "دەرخستنی تاوان بە شیتاڵ کردنەوە"

وتمان بە شیتاڵ کردنەوەی دەروونی ئەتوانرێ تاوانی کۆن و تازە و نهێنی بدۆزرێتەوە کە حەشاردراوە لە شاراوەدا و خاوەنی پێی نازانێ و لەوانەیە رووداوەکە لێ ببێ بە کابووس، یا کینەسازیی و ئاوێتەی تیا دروستبکات، یا بیکات بە زیندەوەرێکی نوێ و پاڵی پێوەبنێ، قینی لەشتێ بێ یا خۆشی بوێ بێئەوەی خۆی بیزانێ. وایش ئەبێ بیخاتە سەر کەیف و هەرواو هەوەس، یا شێتی، یا لە کارکەوتنی ئەندامێکی و وشکبێ.

شیتالکردنەوە رووداوی کۆن ئەوروژێنێ و خاوەنەکەی ئاگادارئەکات بەسەریا و راستیی هۆیەکەی تێئەگەیەنێ.

بۆچی خەوی ناخۆش ئەبینێ یاقین و کینەی هەیە یا بۆ نەخۆشی دەروونیی هەیە؟ کە تێگەیشت هەردوو عەقڵەکە یەك ئەگرن و ئەگونجێن، ئەو نەخۆشییە ئەڕوات و نامێنێ شیتاڵ بە پرسیارو وەڵام ئەکرێت. شیتالکەر لە نەخۆش ئەپرسێت چی بەدڵیا دێت و راستەوخۆ لەدوای وشەی پرسیارەکەی ئەم خێرا بیڵێت. هەر وشەیەکی وت بەڵگەیە لەسەر درێژیی خەونەکەی پێویستە نەخۆش خێرا وەڵام بداتەوە بێ بیرکردنەوە، ئەو ختوورانەی لە عەقڵی شاراوە "باطن" دێتە دەرەوە کە پەنگی خواردۆتەوە، و کەبت و کزبووە لەوێدا. ئێمە لەحاڵی هۆشیاریی و بێداریی تەواودا ئەو ختوورانە دەمکوت ئەکەین، بەڵام کە خێرا وەڵاممان دایەوە، لەدوای وشەو پرسیارەکانی کە تایبەتین عەقڵی شاراوە خۆی دەرئەخات، ئەوە ئەڵێ کە پەیوەندیی بە رووداوە کۆنەکەوە هەبێ.

چونکە پەلەکردن رێگە ئەبەستێ لە چاوەدێری تەگبیری هۆشیار جا شیتاڵ کەرەوە وشە ختوورەکان تۆپەڵ ئەکات، رووداوە کۆنە کپکراوەکەی لێ بەرهەم دێنێ.

**دکتۆر یونج:** ئەیتوانی بە شیتالکردنەوەی دەروونی تاوانەکە بدۆزێتەوە راستە تاوانکار نایەڵێت شتێك لە دەمی بترازێت بۆنی تاوانەکەی لێبێت. بۆ نموونە، یەکێك پیاوێکی کوشتووە، حاشای لێئەکات و دانی پیا نانێت. بەڵام زۆر شوبهەی لێئەکرێت شیتاڵ کەرەوە ئەچێ بارودۆخی تاوانەکە – کاتو جێگا- تێبینی ئەکات، وەکو چەقۆ، دەمانچە، خوێن، جل و بەرگی کوژراوەکە و رووداوەکە. دیمەن و وێنەی ژوورەکە، شتومەك و ئەساسی ناو ژوورەکە و رووداوەکە.

جا پەنجا وشە هەڵئەبژێرێت و پەنجای تریش کە پەیوەندی ببێ بە تاوانەکەوە، پاشان شیتاڵکەر ئەپرسێت، ئەم چی بەدڵیا بێت خێرا وەڵام ئەداتەوە، ئەگەر گومان لێکراو بێتاوان بێ هەرگیز دڵی خەریك نابێ بە تاوانە دیاریکراوەکەوە. وەڵامێك ئەداتەوە هیچ پەیوەندی نەبێ بە تاوانەکەوە و نەیدیبێ و بەگشتی بەلایا ناڕوات. بەڵام تاوانی کردبێ لە لەفزی چەقۆ، خوێن، ناوی کوژراو، شتێکی، وشەیەك ئەدرکێنێ بەڵگەبێ لەسەر تاوانەکە، ئەمە "تداعي الألفاظ" ی پێئەوترێت واتە لاکێشانی بەدەمەوەچوونی وشە و ئەگەر کردبێتی نایەوێ خێرا وەڵام بداتەوە و لەسەر پرسیارەکە هەڵوێست ئەکات و وەڵام ئەداتەوە هەروا پێوەرێك "مقیاس" هەیە بۆ پێوانی وەڵامەکە. وەکو شکاندنەوەی چرکەکان "پانیە" کە راوەستا لە وەڵامدانەوە ئەوە بەڵگەیە. دڵی خەریکە ئەیەوێ بیشارێتەوە. بەڵام هەر لە زمانی ئەترازێت.

## ئەمەیش رووداوێکە دکتۆر یۆنج شیکردەوە:

کوڕێك لە تەمەنی "١٨" ساڵییدا باوکی مرد، مامی بردیە لای خۆی بەخێوی ئەکرد، وا بەخەیاڵیا هات لە مامی پارە بدزێ، مامی هەستی پێکرد ناوبەناو پارەکەی نامێنێ، هیچ شکی بۆ برازاکەی نەچوو، کە لە باوکی باشتر بوو بۆی، وتی ئەبێ خزمەتکارەکان بێت وا بکەن، دەنگی لێنەکرد چاودێرییانی ئەکرد. بەڵام دزییەکە دووبارە بوەوە، هیچ بەڵگەیەکی دەستگیر نەبوو، پۆلیسی ئاگادارکرد لێی بکۆڵنەوە وبیدۆزنەوە، بەڵام دیتی کوڕەکە شڵەژاو پەژارە گرتی، شکی بۆچوو، جا بۆنەوەی بسەلمێت، برازاکەی برد بۆ زیوریخ بۆ لای دکتۆر یونج بە بیانووی چاری ئەعصابی برازاکەی. بەڵام دکتۆر یونج ١٠٠ وشەی هەڵبژارد "٢٧" یان پەیوەندیی بە دزییەکەوە هەبوو جێگای دانانی پارەکە و سزاو دزین و ئەنجامی. ئەمجا دەستیکرد بە تاقیکردنەوەی کوڕەکە بە چەند وشەیەکی سادە، وتی وەڵام بدەرەوە هەر وشەیەك ئەیڵێم چی بەدڵتا هات خێرا تا ئەتوانی بەمجۆرە.

سەر، لووت، سەوز، شین، ئاو، هەوا، درێژ، کورت، پێنج، شەش، خوری، جل، کلیل، تاوان، دز، گیرفان بڕە، پۆلیس، دزی گیراوخانە، تۆڵە، کەدەوری ئەو وشانە هات، کەپەیوەندی بەدزییەکەوە هەبێ، رێژەی ناوەندی گشتی وشەکان. ٤/٢ بوو، بەڵام کاری هەڵچوونی دەروونیی لە راکێشی وشەدا ١/٨ بوو "صدمە"ی دەروونیی زۆر کاریگەر بوو.

برادەرێك ئەیتوانی وەڵامی ئامادە بکا. "تەبباخ" هەرچەندە ئاساییە "٣" چرکەی ویست، ئەمجا نان، ئاو، ١/٦ هەڵچوونێکی بتەوێ نیشانداو نەیتوانی وەڵام بداتەوە. ئەو

وشانەی پەیوەندی بەدزییە بوو ٤/٦، ٢/٦ بوو، بە کورتی تاقیکردنەوەکە تەواو بوو دووبارە کرایەوە هەر هەمان لیستە هێنراو بینرا. وشەی پەیوەندیدار گۆڕا لەیەکەمدا وشەی تاوان، دزی راکێشکرد، لەویترا کوشتن بوو، وشە نائاساییەکان وەڵامەکەی نەگۆڕا.

بە شیتاڵکردن و تێبینی هەردوو خولەکە، وانەکردنی هەردوو کاتەکان و پێچ و پەناکردن بەوشەی دزیی ئەم زانایە توانی بە درێژی رووداوەکە ئاشکرا بکات و هەڵوێستی کوڕەکە بە وردی بنوێنێ. زاناکە بە کوڕەکەی وت: تۆ دزی لە سەرەتادا بە توندی. ئینکاری کرد بەڵام دکتۆرەکە لەسەر رۆشنایی تاقیکردنەوەکە گێرایەوە چۆن پارەکەی مامی دزیوە. جاری لە گیرفانی و جارێکیتر لە قاسەکەی، و بە چ رێگایەك خەرجی کردوە، و سەعاتی لێکڕیوە بۆ خوشکەکەی بە دیاری ئەمجا کوڕەکە دانی پیانا بە ئاشکرا و بەگشتی. ئاوا مامەکەی توانی برازاکەی رزگار بکا لە بەندیخانە.

## کۆمەڵانی خەڵك:

خەڵکی لە گۆڕانکاریدایە هەمیشە و هەرگیز راناوەستێ هەموویان هاوبەشن، یەکسانن لە غەریزەدا، بەڵام لە توانا و لێهاتن بەرز و نزمن هەمووومان یەکسانین لە خۆشەویستی و خواردن و خواردنەوە و مردن و ترسان، ئەم غەریزانە ریشەیان داکوتاوە لە سرووشتی ئادەمیزادا، بەڵام لە زیرەکیی و تواناادا بەرزیی و نزمی تێدایە، ئیجای چاولێکردن لە ناو کۆمەڵدا دائەنیشێ لەجیاتی زەیرەکیی تاکە پیاوێك.

جا بۆیە پێویستە گومانی خراپ نەبەین کە کۆمەڵ شتێکی پەسەند کرد. ئەگەر پێشەوایەك بینیمان دڵی کۆمەڵێك خەڵکی کێشکرد بۆخۆی ئەبێ پیاوێك بێت نەدوێ لەگەڵ زەکای خەڵکەکە، ئەبێ بدوێ لەگەڵ غەریزەیاندا، چونکە زیرەکیی بەشی کەمیانە، غەریزە هی گشتیانە. ئەبێ ئەوە بزانین ئەم گشت خەڵکە جەدەلی بیریی بۆ بابەتێك دەرك پێناکەن، بۆیە ئێمەیش بەزیرەکانەوە نەکەوینە ژێر کاریگەری نوستنی دەروونییەوە —نوستنی موگناتیسی گشتیەوە.

## "مەرجی راستەقینەی سەرۆکایەتی و بوون بە پێشەوا"

ئیحا ئەبێ بەکاربێنێ خویشی پێی نەزانێ ئیحا کاریگەرە، چی داوا بکات خەڵك نەیکات بێنەوەی عەقڵی هۆشیار موناقەشەی بکات و بسەڵمێنێتەوە. ئیحای وتاربێژ بۆ کۆمەڵ، قەد و باڵا و دەنگ، رەوشت، پیریی، هەندام، ئەمانە مەرجن. ئیحا کاری

لێکردووین بێنەوەی بزانین، ئێمەش کە دەور نەدەین لە واتاربێژێکی رامیاری، یان ئاینیی زیرەکیی لۆژیکیی لەخۆمان دائەرِنین، بەرگی کۆمەڵ بە بەردا نەکەین و کاریگەر نەبین بەو برِوایە. رِێگای ئیقناع ئیحایە نەك لۆژیك. ئەمەیش مانای وایە یەکێك لە کۆمەڵدا نزمە، بەتەنیا بەرزە. لێرەدا ئەمانەوێ بیچەسپێنین مرۆڤ لەناو کۆمەڵدا کەمترە تا بەتەنیا، و ئەبێتە شەریکی خەڵکیی وەکو ئەوان هاوبەشە، لەغەریزەیاندا. ئەمیش بەڵگەیەکە کە ئیحا لەخوار زیرەکییەوە، واتە عەقڵی شاراوە لەخوار عەقڵی بێدارەوەیە چونکە لە نەخۆشیو منداڵیدا، لەحاڵی سەرخۆشیی و عارەق خواردنەوەدا، یا بە سرِکراوی بە مادەی کلۆرۆفۆرم زۆرتر ئامادەین بۆ وەرگرتنی ئیحا، برِوا ئەکەین و ملی بۆ کەچ ئەکەین، پترتا کاتی ساغیی و لەشدروستیی و لاویی و هۆشیاریی.

**پوختەی قسە:** ئێمە لەناو کۆمەڵدا بۆ دواوە ئەچینەوە لە پلەکانی گۆرِانکارییدا چونکە لە شێوازو رەفتارماندا بە عەقڵی شاراوە رەفتار ئەکەین جا بۆیە ئیحا رێگای رازیی کردنمانە نەك لۆژیك. هەر ئەمەشە حاڵی کۆمەلانی شۆرِشگێر. واتە ئیحا لەناو کۆمەڵدا وەکو کابووسە بەسەر یەکێکەوە، کۆمەڵ لە شۆرِشدا رەفتاری ئاژەڵیی و غەریزە بەکار دێنن، ئێمە ئەزانین شۆرش دروستئەبێ لەئەنجامی پاڵەپەستۆ و پەستانی بەردەوام و درێژخایەن لەناکاو ئەتەقێتەوە و کردارمان ئەبێ بە جانەوەرانە کۆگا ئەشکێنین، دەوڵەمەند رووت ئەکەینەوە بینا و تەلاری میریی وێران ئەکەین، ئەکوژین، ئەبرِین، هەرکەس دژی بیروباوەرِی کۆمەڵ بێت هەڵیئەواسین وەکو لە شۆرِشی فەرەنسە روویداو شۆرِشەکانی تریش لەهەندێ جێگا.

زەخت وای لێکردین نەمانتوانی هەناسە بدەین، دەردی دڵمان دەربرِین، ئەوەندە زۆر بوو لە توانادا نەما. هیچمان بەدەستەوە نەماو نەیانهێشت، بەندو گرتووخانە، سزاو ئەشکەنجە بوون بە خۆراکمان، خەڵکیان ئەبەستەوە کە بە زۆر بیاننێرن بۆ جەنگ بەناوی "ألتطوع" وەکو لە میسردا بوو، کە شۆرِش هات ئەبوایە درێغیمان نەکردایە.

ئەو گەنجەی تا دوێنێ نەیئەتوانی مریشکێك سەربرِێ بە تەنیا ئەرِۆیشت ئینگلیزێکی ئەکوشت، یا پیاوی ئەوان پەندی بەڵك ئەومیە.

١/ رژێم وسیستەمی رابووردو شکیان هەبوو لە یەکگرتنی بیروباوەرِی خەڵکی. ئەبوایە بچوونایەتە ئاستی بیری خەڵکی و ئیحایان بەکار بێنایە لەباتی لۆژیك.

٢/ خۆیان لابدایه له فشارکردن تا ئاگر بەرپا نەبێ وبتەقێتەوە قەیسەی رووسیا چی نەکرد بە گەلەکەی؟ بەدبەخترین سیاسی لە عالەمدا ئەوەیە پەنابەرێتە بەر پەستان و چەوسانەوەی گەل.

چونکە بەو پەستانە سۆز بەند ئەکات و رۆژێك ئەتەقێتەوە بە خراپترین شێوە.

بۆچاری شۆرش نەکردن ئەوەیە دەروونییەتی خەلکەکە شیتالبکرێتەوە، نەخۆشییەکانیان بدۆزرێتەوە، ئەگەر بمانەوێ شۆرش روونەدا.-

ئەبێ بە ئاشکرا و روونی لەگەلّ خەلکا بدوێین و گیروگرفتەکانیان بۆ چارەسەربکەین، بەدەم و دەنگی ئازارەکانیانەوە بچین. ئەگینا ئێمەیش وەکو گەلانی تر ئەکەوینە ژێر کاریگەری نوستنی موگناتیسییەوە. و گۆران راپێچمان نەکات، هەر نەبێ لە گۆڕان و گۆڕانکارییدا بین واتە بەری ئیحای گەلان ناگرین.

کزەلّ: محمود قادر ئەحمەد ١٩٨٢/٤/٢

بابەتی سەرەوە بەرچەفەیە کتێبێ بوو بە ناوی نهێنییەکانی دەروون "أسرار ألنفس" وەرگێرایە سەر زمانی کوردی، لە نوسینی نووسەری پایەداری بوێژانی میسر "سەلامە موسی" چونکە زۆر لام کەلّك بەخش بوو داوە پالّ نوستنی موگناتیسیی وکو پەرتوکێکی سەربەخۆ بێ ئاوا، و لە باسێکدا ئەگونجان، و یەکتری تەواو ئەکەن.

کزەلّ ١٩٨٨/٦/١٠

# کاره ڕەوانی یەکان پێنج بەشە

چۆن خەو بۆ مرۆڤ دێت و ئەیگرێت و ئەو هەستە نامینێت. ئەمەش لە سێ ووتەدا خۆی رادەگرێت:

•یەکەم خەوتن لە خواردنەوە دێتە دی.

•دووهەم لە ماندوو بوونی لەش.

•سێهەم لە حەسانەوەی لەش بە تەواوی.

یەکەم هەنگاوی نووستن چونە ناوی هوشیارییە پاشان نەمانی هەستی دەستی و نەمانی هەستی چەشتنە ڕاستەوخۆ، دووهەم پەك کەوتنی هەستی بینین، بەلاّم وائەبێ هەندێ جار بنکەی خەیاڵی هەندێ شت پێئەزانێ کە هەستی بینینی پەکی کەوت ئەیبینێ چواردەوری خۆی پێ هەست ئەکات بە خەیاڵ هەر وەك هەستی بینینی هەبێت ئاوایە ئەگەر لەوکاتەدا بە هۆش بێتەوە واگومان ئەبات کە چاوی هەر نەچۆتە خەو و ئەمەش زۆر ڕوونەدات لە کاتێکدا کە لەش زۆر بێ هێز و ماندو بێت. هەروەها هەستی بیستنی لە کار ئەکەوێت و بیر بە هۆشیاری ئەمێنێتەوە تا ئەویش یەکجاری سست ئەبێت و ئەوەستێت هەروەها خەو هەموو لەشی بە تەواوی دادەگرێت جابۆت باس بکەم ڕێگایەکی ئاسك و جوان بۆ تەسخیر کردنی ویست بۆ ئەنجامدانی خواستەکانت.

## بەشی یەکەم:

(ڕێگای ئامادە کردنی ویست)

چۆنیەتی ئامادە کردنی ویست سێ بنکەی سەرەکی هەیە، یەکەم چەسپاندن و ئارام کردنی ئەندامەکانی چوار پەل کە دور بێت لە خەڵکی ئینجا دائەنیشیت بە شێوەی (قرفصا) کە ئەژنۆکانت لە بەردەم سنگت هەڵئەنێیت، و هەر دوو قۆڵ و بازوت ئەخەیتە سەر ئەژنۆت و سەر و چاوی خۆتی پیا دەکەیت و چاوەکانت لێك ئەنێیت، ئا بەم جۆرە دانیشتنە چوارپەلەکانت ئارام و جێگیر ئەبن و ناجوڵێن.

## بەشی دووهەم:

لە بنکە سەرەکییەکانی ئەو دەستورە بیر نەکردنەویە، لە هیچ شتێك بیر ناکەیتەوە. واتا بەوجۆرە دانیشتنەی کە باسمان کرد دائەنیشیت لە هۆدەیەك کەلا لە دەنگ و ئاژاوە دوورە. ڕووناکی تیا نەکوژێنیتەوە بیر خالی ئەبێت لە گشت کەسێك هیچ شتێك نابیسیت هێمن و لەسەرخۆ.

## بەشی سێهەم:

لەو دەستورە سەرەکییە قەدەغە کردنی بیرە گەمارۆی ئەدەیت کاتیك دانیشیت بەو پێ و جۆرە کە وتمان لە یەکەمدا و بیری خۆت گەمارۆدا و قەدەغەت کرد بە هیچ لایەکدا نەڕوات. لە بنکەی خەیاڵی خوتدا وینەیەك بکێشە و کە دانیشتوی لە بەرزییەوە و وینەیەك چواردەوری داویت و ئەو جێگەیە کە لایە کەسێکی تر ناگرێت تەنها تۆ نەبیت، لەوکاتەدا بیرۆکەکانت دائەبڕیت و ناڕوات بە پەرت و بڵاوی هەر چەندە بمێنیتەوە لەو بارودۆخەدا ئەو وێنەیە نەبێتە دیوارێکی شورا، لە نێوان تۆ و بیرۆکەکانت نابێت بەرز و ئەستور بیت و زیاد ئەکات. کە گەیشتنە ئەو بار و دۆخە و ویستت ئامادە بکەیت بزانە هەر وەکو پێنج هەستی ئاشکرا هەیە هەروەها پینجی نهێنی شاراوە هەیە لە نێوان هەستی ئاشکرا و نهێنیدا هەستێکی تر هەیە کە پێی دەوترێت هەستی موشتەرەك، هاوبەشە لە نێوان ئاشکرا و شاراوەدا هەستی شەشەم کە بیرە. ئەتوانین ویستێك ئامادە بکرێت لە یەکێك لەو پێنج هەستە ، واتا دەست لێدان لە شتێك ئەزانی زەبرە یان نەرمە ... تاد ئەوانەی تر بیستن، بینین، هەستی بۆن کردن ئەگەر ویستت ئێرادە ئامادە بکەیت لە هەستی بینین ئەبێ وا بکەی. دانیشتنی پێشەوە دائنیشیت وەکو وتمان تا ڕادەی بیرکان دائەبڕێن لە دەرەوەی وێنە گەورە کێشراوەکە ئەمجا تەسویری وا ئەکەیت کە هالەیەکی نووری دەوری داویت. هەروەها یەکێکی تربە دەوری یەکەمدا لەو گەورەتر و فراوانتر. هەروەها کە گەیشتیتە ئەو پایەیە ئەبینی پشتێنە هالە نورییەکە چاك ئەبینی بە هەستی شاراوەی نهێنی بینین. و ئەبینی خۆت غەرق و نوقم بوویت لەو نورانەدا و نوریکی تر لە شیر سپیتر ئەبینیت شەپۆل ئەدات وەك شەپۆلی دەریا بەزانە لەم حاڵەدا ویستێك حازر و ئامادە بووە جا کاریگەری خۆت

حەواڵە بکەوە بۆلای هەر شتێ ئەتەوێت خێراتر ئەگات لە بروسکە و نیشانە ئەپێکێ چۆنت بوێت پیایا ئەمالێ بەلام ئەمادەکردنی ویست لە لایەن هەستی بیستنەوە ئەبێت دانیشیت وەکو پێشو باسمان کرد بە مەرجەکانییەوە وەکو وێنەکە وەکو بازنە دەورت بدا ئەو هالەیە، ئەمجا بە هەر دوو گوێچکە وەکو چاوەڕوانی بانگهێشتنێ بکەیت کە یەکێك بەناوی خۆتەوە بانگت بکات و تۆش گوێی بۆ ڕائەهێڵی و نیشانەی حازر بوونی ئەوهەستەیە هەر بەڕاستی دنگێك بانگت دەکات بە ناوی خۆتەوە لە سەرووی وێنە کێشراوەکە کە وەکو بازنە دەوری دابویت. پێشوتر باسمان کردبوو کە ئەو بانگەت بیست پێی بڵێ: من فلانە شتم ئەوێت بۆم بکە ئەوە بجێ بێنە جا ئەکرێت ئەبێت چۆنت فرمان پێکردووە بێ کەم و زیاد دوا ناکەوێت.

## تێبینی

زۆر بە هەندێ کەس وا ڕوونەدات کە دەنگێك لە یەکێکەوە ئەبیستن بە ناوی خۆیانەوە بانگی دەکەن وەك خزمێکی بێت یا باوکی یا برای بێت، وا ڕێك دەکەوێت کە ئەو کەسە بانگی کردووە لەوێ دانیشتبێ، خێرا ئەویش لە قاتی سەرەوە دێتە خوارەوە تا خاوەن دەنگەکە ببینێت بەلام هیچ کەس نابینێت و لەوێ نیە، تا ئەمە ئەکاتە بەڵگە کە ئەم دەنگە هی جنۆکە بووە، ئەمەیش هەڵەیە وانیە چونکە ئەم دەنگە هەر لە ویستی خۆیەوە هاتۆتە دەر. با بێنەوە سەر باسەکەی خۆمان، ئامادە کردنی ویست لە هەستی بونەوە"شم" گریمان دانیشتوویت وەکو دانیشتنی پێشوو بە خۆی و مەرجەکانیەوە هەرسێکی وێڕای ئەومیش ئەبێ خۆت بۆن خۆش کردەبێت بە بۆنێکی زۆر خۆش و جوان، و بوخوریش لەو ناوەدا داگیرسابێت بۆنداری خۆش و تۆش ئەم وشەیە ئەخۆنیتەوە وەك زکر "الك" واتاکەی الله یە بێ ژماردن ئەیلێتەوە. نیشانەی ئامادە بوونی ویستەکە ئەومیە، لەو بار و دۆخەدا هەناسەت خێراتر دێت و ئەڕوات کە نزیکە پێی بلەنجێت، کەچی بۆنەکە کە هەڵت ئەمژی ئەبێت بە بۆنێکی تری خۆشتر لەو زۆر زۆر کە لەوەو پێش لە حەیاتدا بۆنی وات نەکردووە، لەم کاتەدا هێزی کاریگەری خۆت لە کەهروبا و با خێراتر تەزووی ئەگات و ئەیپێکێت دێتە دی.

تیبینی

ئەگەر ویستت ئامادە کرد لە هەر یەکێ لەو سێ هەستە کە ڕابوورد ئـەتوانرێت بـۆ خێـر و شەڕ و چاکە و خراپە بەکار ببرێت بو هەردوو بارەکە ئەی پێکێت.

## ئامادە کردنی ویست لە لایەن چەشتنەوە:

دائەنیشیت بەهەمان جۆر و بە هەر سـێ مەرجـەکانی کـە لـەوە پـێش وتومانـە سـەرباری ئەوەیش دەمت ئەکەیتەوە کەمێك و بیرەکان تـوڕ ئەدەێتـەوە پـشتی وێنـە کێـشراوەکەی پێشو تا هەناسەت لێ ئەبڕێت تا بەتواوی خالّی ئەبیتەوە، نیشانەی ئامادە بونی ویستەکە لەم بارەدا ئـەبینی هەوایـەکی سارد نـاودەمی پڕکردویت و وانـەزانیت سـنگت فـراوان و خۆش و گەشە و چالاکی زیـاد ئـەکات، وا ئـەزانی پادشـایەکی لـە شـا مەزنـەکان، ئـەمروو ئەهی بە دەست تۆیـە ئەیکـەیت وەکو بتـەوێت و بخوازیـت. ئـەویش بزانـە ئـەم هەسـتە ناکرێت و بەکارنایەت تەنها لە خێر و چاکەدا نەبێت. لەم بارودوخەدا بنێریـت هێزیکـی شلەی ئاسا بۆ هەرچی بتەوێت و خێرا دێتـە دیـو ئـەبێت. وە دروسـت نیـە بـە کـار بێـت مەگەر لە سەرەتای مانگی عەرەبی تا پانزەی مانگ، مانگە شەو بێت بە تەواوی.

## بەلام ئامادە کردنی ویست لە هەستی لەمسە(دەستلێدان)ەوە:

دانیـشە بـەو سـێ ڕێگایـەی کـە مەرجـەکانی زووتـر وتوومانـە، وێـای ئەوانـە تـۆ سـەرت ناخەیتە نێوان ئەژنۆکانت بەلّکو سەرت بەرز ئەکەیتەوە لە نێوان هەردوو دەستا نابێت. بە دەستی ڕاست پەنجەی کەلّەی دەسـتی چـەپ ئـەگریت زۆر هێـدی و لـە سـەرەخۆ بـێ دلّەڕاوکێ و بیرەکان گەمارو ئەدەێت وەکو وتراوە لەمەوبر. نیشانەی ئامادە بـونی ویـست لەم حالەدا هەست بە گەرمییەك ئەکەێت کەم کەم زیـاد ئـەکات لـە پنجەکەلّەی دەسـتی چەپدا ئەوەی کە گرتوتە ئەیگوشیت جا وا هەست ئەکەیت ئەو ئـەو گەرمیـە ئەکێـشیت بۆ قۆلّی چەپ و لەوێوە ئەڕوات بۆ دلّ، لەو کاتەدا وا هەست دەکەیت کە دلّـت زور گـەرم داهاتووە وەکو ئەوانی کە توشی تورە بـوون و هەلّچون ئـەبن، کـە گەیـشتیتە ئـەو پلەیـە ئەتوانی ئەو پلەیە بنێریـت(ئەمەش ئەسیرێکی نادیارە) بۆ هەر شتێك بتەوێت، و کارەکە بەتەوای بە ئەنجام ئەگات هەر بە تەنها بە گەیاندنی ئەو گەرمییە ئەسیریە. وابزانە ئەم ئامادە کردنی هەستە تەنها بۆ شەڕ بەکار ئەبرێت، چونکە هەر تایبەتە بەو، وەگردنیشی لە ڕۆژی پانزەی مانگی عەرەبی ئەکرێت. وە لە شـەوانی تاریکـە شـەودا کاریگـەرە و ئـەو شلە هێزە بەرگەی ڕووناکی ناگرێت، هەر لە تاریکیدا کاریگەری ئەبێت.

بەشی دووهەم:

لە بارەی خەو بینین یا خەولێخستن وا مەبستە ئەو خەوەی ئەیبینی واتاکەی لە چییەویە ئەوی کە ئەبینرێت لە خەودا لە دوو شتەوە ڕووئەدات:

یەکەم سروشتی چوارەم لە لەشدا کە هەیە گەرمی و وشکی و ساردی و تەڕی (الحراره و الیبوسه و البراده والرتوبه) ئەگەر گەرمی لە لەشدا زیادی کرد خەوتو ئەبینیت ئاگر کەوتۆتەوە یا شتی وەکو ئەمە، ئەگەر ڕەگەزی وشکی لەتەندا زیادی کرد خۆی وا ئەبینێت وا بە سەر خاکێکەوە یا لە دەشتی سارای چۆڵدایە یا خانووی چۆڵ و وێراندایە هەروەها وەکو ئەم مالە. ئەگەر ڕەگەزی ساردی زیادی کرد لە جیسمدا، ئەوا ئەبینیت لە دەریادا مەلە ئەکات یا خەریکە ماسی ئەگریت، شتی وا.

ئەگەر ڕەگەزی تەڕی لە تەنیدا بەرز بووەوە ئەوا وائەزانیت لە گوڵزار و باخچەدایە کێلگەی سەوز و جوان یا خەریکە میوە لێئەکاتەوە و ئەیخوات. ئەم چوار سروشتە کامیان زیادی کردئەوانە نیشانەیەتی کەم و زیاد ئەکات بە پێی وەرگرتنی خواردەنەکان، چونکە هەندێکیان وشکی زیاد ئەکات وەکو نان و دانەوێڵەکان و پاقلە و نیسك و لۆبیا، هەندێك شت هەیە ڕەگەزی ساردی بەرز ئەکاتەوە وەکو سەوزە و ماسی، هەمیشە ڕەگەزی تەڕی وەك کاڵك و خەیار وشتی وەکو ئەمانە. هەندێك جار مرۆڤ کار و ڕووداوێك بەر چاوی ئەکەوێت لە کاتی هوشیاریدا کاری لە ئەکات ئەی هەژێنێ وەکو بینینی کەشتیەیەك ئاگری گرتووە، یا ماڵێك ڕووخاوە یا خەبەرێك ناخۆش و دڵتەنگ ئەبیستێت زوری بیر لێئەکاتەوە یا بیر لە کەسێك زور ئەکاتەوە لێی دوورە بە لایەوە زۆر گرنگە، یاشتی ئاوا وەکو ئەمە . ئەوە لە خەودا ئەبینێتەوە بە نوستوی، چونکە ڕەوانی مرۆڤ هەمیشە لە جولاندایە هەوڵی ئەوە ئەدات بگاتە ئەو شتەی کە بەلایەوە گرنگ و مەبەستە هەرواش لە نووستندا وایە.

بەشی سێهەم:

لە دروست کردنی نوستن یا خەوبینین:

ئەتوانیت خەوتن دروست بکەیت، هەروەها بینینیش بە نوستوی، لەو کاتەدا هەستی شاراوای بینین ئەیخاتە ڕوو نیشانی ئەدات، واتا ئەتوانی لەو کاتەدا وڵاتێکی زۆر دوور ببینی، وە چی تیا هەیە و چی ڕووئەدات ، یان یەکێك ببینی گوم بێت و لێت دوور بێت.

ئەویش ئاوا دەگرێت تو دانیشتوی لە جیگای خوتا نەبینی بە ڕاستی و دروستی هیچ گومانی تێدانیە وەکو لەگەڵیابیت، ئەمەیش لە پیاو چاکان و ئەولیاکاندا ڕوودەدات کە زۆحیان لە پلەیەکی بەرزدایە و چڕی و سەختی ڕەوانی نامێنێت و لەشی سوك ئەبێت، ئەویش بە هۆی خواردنی سوك کە ئەتوانن جڵەی وی نەفسی خۆیان ڕابگرن و قۆڵ نەبنەوە لە ئارەزووەکانی نەفسی ئەمەیش شیتاڵ ئەکەینەوە کە چۆن بتوانی خەوتن دروست بکەیت هەروەها خەوی ڕاستی ببینیت تێبگە پێبگە.

بەشی چوارەم:

لە خەودروست کردن:

دانیشە بە تەنها لە جێگایەکدا یا لە ناو پێخەفی نوستنی خۆتدا ڕابکشێ لە سەر پشت، چاوەکانت دابخە پێڵوەکانی چاوت بەرز بکەرەوە و گلێنەکانت بەرز بنەوە بۆ ژێر قەپێلکی، وەکو بڕوانی بۆ بەرزی و چاوەکانت لێك ئەنێیت ئاوا عصابەکانی توند ئەبن لە سەر ئەو بارە بەردەوام بە ویڕای ئەوی تێبینی جموجۆڵە کەمکەم پێی زیاد ئەکات، ئاوا خەو لێخستن و نوستن دروست ئەکەیت یا بەرووبەرووی ئەبێت لەو ئەستنە و پتریش.

بەشی پێنجەم:

لە دروست کردنی خەو بینین:

باسم کردووە لە مەوبەر کە هەستی شەشەم هەیە کە هەستی بیر و فکرە هەروەها کاریش ئەکات لەگەڵ هەستە نهێنییە شاراوەکانیدا کەوابوو هاوبەشە لە نێوان هەردوو لایەکیاندا واتا کە هەستی ئاشکرا یەکی کەوت لە ئیشکردن هەستی بیر ئەکوێزرێتەوە و کار ئەکات لەگەڵ هەستی شاراوە. و ئەگەر هەستی نهێنی پەکی کەوت ئەکوێزرێتەوە و بیر لەگەڵ بیر لە هەستی ئاشکرا کار و ئیش دەکات. تۆش هەر ئەوندەت لا مەبەستە لەم بارودۆخەدا کە هەستی بخرۆشێنی و بیخەیتە کار و بیر بکەیتەوە لەو شتەی ئەتەوێت ببینیت بە هەستی شاراوەی نهێنی کە وەسفی بیرخستنەکار و ئاراستەکرا. ئەمەش دیارە شتێکی سروشتییە لەگەڵ هەستی ئاشکرا و دیارە ئەبێت. پاشان ئەم هەستە ئاشکرایە پەکی ئەکەوێت و کار و ئیش ناکات. بە هۆی دروستکردنی نوستن وەکوو وتمان لەبارەی پەکخستنی هەستی ئاشکراکان بەو پێیە باسمان کرد ئەکەون تا ئەگاتە هەستی بیر و ئەیگوێزێتەوە بۆ هەستی شاراوە.